lumaltik
HERRIAK

CUIDADOS FEMINISTAS

PARA LA DEFENSA DE NUESTRO CUERPO-TERRITORIO

Textos
Denisse Ariana Larrondo (AKA Emilia)

Diseño gráfico
Iker Domínguez

Ilustraciones
Bea Aparicio

Traducción
Joseba Urrutikoetxea

Coordinación
Lumaltik Herriak (Juana Canga · Idily Mérida · Cristina Plaza)

INDICE

INTRODUCCIÓN 3

1. ESCUELA ITINERANTE PARA LA DEFENSA DEL TERRITORIO 5

1.1 RE-CONECTANDO CON EL PODER PROPIO 7

1.2 RE-CONSTRUYENDO DESDE EL ARTE 13

1.3 RE-CONOCIENDONOS ENTRE NOSOTRAS 17

2. DIÁLOGOS CON DEFENSORAS MESOAMERICANAS 27

3. RETIRO FEMINISTA, LA APUESTA POR UN ESPACIO DE AUTOCUIDADO COLECTIVO 39

RECOMENDACIONES, PROPUESTAS Y COMPROMISOS 57

INTRODUCCIÓN

La protección y defensa del territorio y del territorio-cuerpo es una reivindicación que toma fuerza día a día. El saqueo y explotación de los territorios del Sur Global y de los cuerpos feminizados perpetúan una relación asimétrica e injusta entre el Norte y el Sur Global. La mirada sobre la migración es sesgada, se limita a señalar la pobreza y las violaciones a los derechos humanos como factores que provocan la migración, pero se evita señalar la implicación del Norte Global en la configuración de estos factores y en la expulsión de la población de sus territorios, resulta urgente cuestionar y romper las narrativas hegemónicas coloniales.

Para terminar con relaciones desiguales entre territorios y entere mujeres es necesario crear espacios donde se priorice el diálogo entre mujeres diversas a fin de fomentar espacios de confianza y horizontalidad desde donde conocernos y tejer redes feministas, tejer desde el respeto y el afecto, pero también reconociendo nuestras diferencias y los privilegios a los que solo algunas acceden.

En este proyecto se escucharon las experiencias de defensoras y activistas por los derechos humanos y el territorio en Abya Ayala, también resonaron las vivencias de precariedad y discriminación que afrontan las mujeres migradas, pero también aquellas experiencias de aprendizaje y empoderamiento. Estas voces dialogaron con diversos colectivos del movimiento feminista y ecologista de Euskal Herria, a fin de comprender cómo se estructuran y reproducen relaciones de desigualdad entre territorios y en el mismo territorio, pero también con la esperanza de construir redes que permitan articular una agenda feminista local y global.

La metodología empleada se caracterizó por priorizar el cuidado y el autocuidado colectivo durante todo el proceso. Se apostó por la generación de espacios de confianza y calidad donde trabajar con y desde el cuerpo dando espacio al reconocimiento de las emociones y los sentimientos. Mediante el descanso, la danza, la risa, el placer y el contacto con la naturaleza fue posible crear un espacio de reflexión, sanación y articulación feminista entre mujeres diversas.

ESCUELA ITINERANTE

PARA LA

DEFENSA DEL TERRITORIO

1.1

RE-CONECTANDO CON EL PODER PROPIO

Para las mujeres la perspectiva de cuidado y defensa del territorio-cuerpo implica reconocer y trabajar la dimensión sentimental y emocional de forma holística para así reconectar con nuestros deseos y defenderlos. Este proceso de talleres tiene por objetivo visibilizar, analizar y enfrentar los factores que reprimen nuestras voces, tanto a nivel interno y personal, así como en el ámbito social. Se trata de fomentar el empoderamiento personal, dentro de nuestros colectivos y en la interacción de los colectivos con la sociedad.

La premisa feminista *"lo personal es político"*, señala que todo aquello que nos atraviesa a nivel personal, aquello que marca nuestros cuerpos se configura desde lo político, por ello, es esencial reconocer, validar y expresar nuestros deseos, y más allá, transformar estos deseos en reivindicaciones políticas y posicionarlas en la agenda feminista.

El módulo *"Re-conectando con el poder propio"* fue realizado con los colectivos Mujeres del Mundo-Babel y Mujeres tejiendo Red, la primer sesión fue dinamizada por Saioa Hernández Castro, psicóloga y sexóloga, especialista en el cuerpo y el deseo, y la segunda por Nathalie Bejarano, psicoterapeuta y sexóloga de origen ecuatoriano. La metodología empleada en estas sesiones se centró en crear un clima de confianza entre las participantes y en el reconocimiento y validación del cuerpo, los sentires y las emociones.

PRIMERA SESIÓN

RE-CONECTANDO CON EL PODER PROPIO

DINAMIZA: SAIOA HERNÁNDEZ

Uno de los sentimientos que influye directamente sobre la expresión de nuestras voces como mujeres es la vergüenza. La vergüenza es la sensación de ser juzgada de forma negativa, de haber hecho el ridículo, es un sentimiento de fracaso… por qué las mujeres sentimos tanta vergüenza en expresarnos. Mediante un trabajo corporal, Saioa invita a traer al cuerpo, a ser consciente de cada una de las partes de nuestra cuerpa, de su respiración, de su voz y de sus vibraciones. Tras esta meditación podemos conectar no solo desde lo racional, sino desde otras fuentes de saber y sentir como son las emociones y los sentimientos.

La mayoría de las mujeres asistentes expresaron que se sentían incómodas e inseguras al hablar en público. De forma particular, es importante resaltar el sentir de las mujeres migradas, ellas expresaron que en sus países de origen se sentían más seguras al momento de expresarse porque a diferencia de su experiencia aquí, allá no se sentían continuamente cuestionadas.

Los roles de género influencian la capacidad de expresión en público, *"cuando las mujeres hablamos en público nos sentimos inseguras o en riesgo, nos sentimos expuestas"*. De acuerdo a la investigación de Celia Pérez: *"Influencia de los roles de género en la oratoria. Ansiedad, participación y conductas vinculadas al género"*, las mujeres reportan un mayor grado y recurrencia de nerviosismo o ansiedad por hablar en público.

Finalmente las participantes realizaron un ejercicio donde graba-

ron un mensaje y después se escucharon. El resultado demostró asombro, la mayoría no aprobaba, ni reconocía su voz. El sentimiento de incomodidad y en algunos casos de desprecio a su propia voz es un elemento sobre el que se reflexionó, ya que en el fondo demuestra que no validamos nuestra voz y con ella la emisión de discursos.

El miedo y la incomodidad experimentados por las mujeres al hablar en público están relacionados con la falta de práctica a nivel histórico. Las mujeres tienen menor tradición de exponerse en público (políticos, conferencistas etc.), pero también en los espacios privados. Por ejemplo en la familia, la opinión de los varones sobre cuestiones políticas ha estado legitimada, mientras que en el caso de las mujeres, este tipo de cuestiones se percibía como algo fuera de su incumbencia. Dichos populares como: *"En boca cerrada no entran moscas"* o *"calladita te ves más bonita"* expresamente dirigidos a las mujeres de todas edades y colores

demuestran que la cultura popular es patriarcal. Cuando se silencia a las mujeres el mensaje es claro, la sociedad no necesita ni valida la opinión de las mujeres, aunque ellas formen parte esencial de esa sociedad.

SEGUNDA SESIÓN

RE-CONECTANDO CON EL PODER PROPIO

DINAMIZA: NATHALIE BEJARANO

Los procesos migratorios sitúan a las mujeres en lugares de mayor vulnerabilidad: indefensión, racismo, precariedad y violencia. La inseguridad de su situación personal, la falta de redes de apoyo, los trabajos abusivos y mal retribuidos, las barreras lingüísticas o la violencia institucional son amenazas que atentan día a día contra su autoestima. En esta sesión, el objetivo es trabajar juntas herramientas de protección, físicas, emocionales, y mentales que nos ayuden a sobrellevar, hacer frente y denunciar esta espiral de abusos. Para ello es indispensable validar nuestra voz, construir y fortalecer las redes de afectos, y fomentar la denuncia en colectivo como un acto político que apunte a la transformación de las estructuras que reproducen la injusticia.

En esta sesión Nathalie hace énfasis en la realidad de las mujeres migradas. El proceso migratorio es complejo y diverso. Tras una breve meditación se propone generar una reflexión sobre qué significa para nosotras migrar. A continuación, algunas de las reflexiones:

- Muchas veces, el migrar nos hace sentirnos vulnerables, experimentar la soledad o el situarnos en un contexto completamente distinto al que teníamos nos da la oportunidad de

encontrarnos a nosotras mismas.

- Las razones por las que se decide migrar son muy diversas, la diferencia entre migrar por deseo o por obligación determina la trayectoria de quien migra. El exilio tiene una cuota mayor de dolor, *"Cuando te sacan de manera forzada de tu hogar, y una tiene que armar la maleta con prisa, eligiendo los recuerdos que llevará consigo, es muy fuerte".*

- Ni aquí, ni allá, sentir *"el corazón dividido"*, nosotras aquí, haciendo esfuerzos por establecer relaciones de afecto y por otro lado, están nuestras relaciones históricas (familiares y otras) que se encuentran en su lugar de origen, a miles de kilómetros.

- El privilegio como la consecuencia de un orden global donde el Norte se beneficia de la explotación del Sur y por tanto las mujeres del Norte tienen ciertos beneficios sobre otras. Por ejemplo, el acceso a un pasaporte europeo que brinda libertad de movimiento por una diversidad de países y el tener documentación que facilita un contrato de trabajo y al reconocimiento de otros derechos esenciales, va acrecentando diferencias con quien no tiene acceso.

- Migrar es un proceso duro, aquí todo es distinto y hay que realizar un proceso de adaptación muchas veces marcado por la discriminación y la violencia: *"Somos despreciadas, cuesta encontrar trabajo. Pero también somos valientes y estamos aquí, luchando, resistiendo"*.

- El racismo, varias mujeres expresaron haber vivido situacio-

nes de discriminación por el color de la piel y esto asociarlo a conductas delictivas: *"Son muchas discriminaciones que afrontamos, mucho racismo, yo soy morenita y ya el blanco me mira mal, te dice vienes acá a robar"*.

No se puede hablar de migración sin hablar de racismo, y a su vez, hablar de racismo es nombrar la colonización como el proceso histórico que instauró la categoría de raza en oposición a *"lo blanco"*, y con ello se construye el orden mundial racista. En contextos de discriminación y violencia el cuidado es esencial: ¿Cómo podemos cuidarnos mientras luchamos por cambiar nuestra situación? ¿Mientras luchamos por el cierre de los CIES, por la regularización, por condiciones de trabajo dignas…?

Ante esta realidad la dinamizadora menciona algunas herramientas que podemos usar para afrontar estas situaciones:

- Abordar y reflexionar la dimensión emocional. Es probable ahora mismo que el proceso migratorio nos cause dolor y está bien aceptarlo y sacarlo a la luz. Es importante tener una terapia que acompañe este proceso.

- Cuestionar la colonización que está bajo la piel, desmontarla y valorar los saberes que provienen de la experiencia propia.

- Preguntarse cómo nos sienta acudir a determinados espacios o relacionarnos con determinadas personas, cuestionando esto podemos salir de ahí si no son relaciones o espacios que nos aporten o nos hagan sentir bien o repetir si son experiencias gratas.

- Atender a la parte espiritual, aquello en lo que una cree y que da sentido a la vida.

1.2

RE-CONSTRUYENDO DESDE EL ARTE

En este módulo se realizó un proceso formativo donde se vinculan la palabra y el arte con la defensa del territorio-cuerpo. El objetivo es adquirir conocimientos prácticos para fortalecer las herramientas comunicativas de los colectivos feministas, y así contribuir a mejorar su incidencia en la defensa del territorio. La jornada se realizó en la Casa de las defensoras "Basoa" en Artea, Valle de Arratia y fue dinamizado por Bea Aparicio y Janire Orduna de Femgarabat, ambas expertas en gráfica feminista con trayectoria de trabajo vinculado a la defensa feminista del territorio.

En un primer momento se dieron a conocer experiencias artísticas y de comunicación feminista, después se realizó un trabajo

de identificación de ciertas pautas dentro de los colectivos para fortalecer sus capacidades comunicativas. Y por último, se experimentó con la práctica artística para crear colectivo, fortalecer lazos y empoderar a las integrantes y por tanto a sus colectivos. Lo interesante de esta propuesta es que tanto el proceso, como el resultado final contribuyen a la promoción de ideas innovadoras en la comunicación feminista como estrategia de incidencia política.

El taller fue realizado en 3 fases:

1. Historia feminista de la comunicación: Mediante carteles de diversas geografías y épocas fue posible mostrar algunas herramientas de comunicación utilizadas en diversos contextos. En esta fase se desarrolló una revisión teórica sobre la comunicación feminista y alternativa. A través de diferentes elementos visuales fue posible analizar -en una retrospectiva

histórica las formas en que el arte y el feminismo se han vinculado. Se analizaron; los tipos de gráfica, el uso de colores, las representaciones sociales, los mensajes emitidos y su contexto histórico.

2. Creación de fanzine colectivo: el fanzine es una publicación de sencilla elaboración que permite poner en práctica los conceptos analizados. El primer paso consiste en generar un mensaje común y representarlo de forma gráfica. El mensaje del fanzine se centró en la conexión entre cuerpo y naturaleza y en el compromiso comunitario.

3. Práctica de intervención artística y concreción de herramientas para elaborar un mural: se creó un mural/pancarta colectiva con mensaje reivindicativo, para ello, el primer paso fue aportar de forma colectiva ideas para construir el mensaje. Cada compañera participó desde su experiencia de lucha y militancia para enunciar aquellos elementos que tendrían que estar presentes en el mural: imágenes de mujeres con capacidades diferentes, trabajadoras de hogar y de cuidados, naturaleza, ecologismo, el Buen Vivir, alianzas feministas y derechos LGTBIQ+. El tema elegido por consenso fue el de los Cuidados, así a modo de denuncia y reivindicación se construyó la frase: *"¡Cuidado! Llega la revolución de los cuidados"*.

Este taller representó un gran reto, significó superar miedos e inseguridades, qué implica un grupo de 15 mujeres que no sabemos si se conocen entre ellas o no, donde tenemos que conseguir en un record de tiempo, construir y plasmar un mensaje, *"yo recuerdo, dos horas de trabajo, cada una pintando, pero también escuchándonos y conociéndonos, similar a cuando estás en la*

cocina, es algo muy íntimo, muy cotidiano, es un medio distinto para conocernos y tejer red". La creación colectiva no es sencilla, implica generar una interacción y construir consenso para luego transmitirlo a través de un dibujo, que aunque en realidad es el lenguaje más primitivo, el proceso no es sencillo.

1.3

RE-CONOCIENDONOS ENTRE NOSOTRAS

En este apartado se reflexionará sobre la participación de las mujeres y la forma de relacionarnos entre los colectivos feministas. Las defensoras y activistas feministas migradas y locales han identificado y señalado la necesidad de entender el cuidado y las redes de afectos como alianzas indispensables entre los distintos feminismos. Algunos conceptos clave para la reflexión son: la diversidad, la horizontalidad, los privilegios, los feminismos, los espacios seguros.

El objetivo de estas dos sesiones es visibilizar y reconocer un colectivo feminista diverso, así como procurar una participación equitativa, respetuosa y horizontal, elementos indispensables para el fortalecimiento emocional de las participantes a nivel personal y colectivo. Se busca promover acciones que permitan realizar una tarea de revisión personal, en dondelas mujeres autóctonas se puedan cuestionar 1) ¿cómo me relaciono con otros colectivos?, ya sea de mujeres migradas, mujeres no binarias, etc., 2) ¿cómo atraer la participación de mujeres de otras procedencias y sexualidades diversas? Se trata de analizar y tomar conciencia sobre las relaciones que se construyen, ¿son equitativas, o no?, el objetivo es crear un espacio feminista donde las mujeres migradas y personas no binarias reconozcan sus historias de vida y expresen su sentir para poner su experiencia en valor y tejer alianzas y redes diversas en horizontalidad.

Las dinamizadoras de este módulo son dos mujeres racializadas con larga trayectoria en procesos de acompañamiento a mujeres

migradas, especialistas en teoría decolonial y antirracista. Rebeca Nguissani es activista vasca y se autodenomina "euskaldun negra", es periodista y militante africanista y feminista del Movimiento Panafricano y del colectivo decolonial y no binario Raízes. Cony Carranza Castro es salvadoreña, educadora popular feminista, militante de Mujeres del Mundo Babel con una trayectoria de más de 15 años en apoyo y trabajo por y para las mujeres migradas en EuskalHerria.

PRIMERA SESIÓN

REDES DE AFECTO Y CUIDADOS

DINAMIZA: CONY CARRANZA CASTRO

Una de las mayores resistencias contra el sistema y sus opresiones es poner el cuidado de la vida y la Naturaleza en el centro. Las defensoras mesoamericanas proponen una reflexión ética y política para hacer del cuidado una apuesta central en los movimientos feministas. Para ello, crear redes de autocuidado es fundamental. Esto implica tiempo, aceptar la vulnerabilidad, visibilizar las diferencias, las interdependencias y los privilegios que existen entre distintos feminismos: norte-sur, local-migrado. El objetivo de esta sesión es conocer, reflexionar y tejer redes de afectos para juntas sostener la vida entre mujeres diversas. La metodología de estos talleres se basa en metodologías de educación popular, poniendo el cuerpo en el centro de la reflexión y del hacer.

Los conflictos son inherentes a las relaciones sociales, es necesario reconocer su existencia y desarrollar habilidades para aprender a comunicarlos y resolverlos. Para crear relaciones horizontales es necesario crear confianza, mejorar el vínculo afectivo propiciando una relación recíproca donde exista la confianza para expresar y

reconocer sentimientos y emociones. Resulta indispensable trabajar en la creación de modelos respetuosos, priorizando el buen trato donde aprendamos a gestionar y comunicar nuestros sentires.

En este taller se trabajó el proceso migratorio con mujeres autóctonas. La información sobre la realidad de las mujeres migradas es muy sesgada: rumores, estereotipos y prejuicios siguen operando en las lógicas cotidianas. Se desconocen las implicaciones de la Ley de Extranjería, qué supone acceder a una tarjeta de residencia y trabajo, por ejemplo, contar con un contrato de un año mínimo, tener de dos a tres años de empadronamiento y mientras tanto buscarse la vida en *"b"*, trabajar en la economía sumergida. Sin contrato de trabajo es muy difícil acceder a una vivienda, hay un mercado paralelo de renta de empadronamiento, es un círculo vicioso.

Esta realidad está atravesada por el racismo y la colonialidad. Independientemente de que las mujeres no se reconozcan como personas racistas es importante tomar conciencia de la definición y de lo que implica. El racismo marca una concepción del mundo, es una ideología que defiende la superioridad de un grupo étnico frente a los demás y justifica su explotación económica, la segregación social o incluso la destrucción física, el racismo conlleva discriminar a las personas solo por su aspecto físico u origen étnico.

La colonialidad por otro lado, no es un momento histórico de ocupación y explotación de pueblos y culturas, el colonialismo refiere a un patrón de poder que surge de ese momento histórico, pero que sigue presente en la forma en que el trabajo, el conocimiento, la autoridad y las relaciones intersubjetivas se articulan entre sí. Se funda en la imposición de una clasificación racial/étnica que se origina y mundializa a partir de la constitución

de América y en el mismo movimiento histórico, el emergente poder capitalista se hace mundial.

La dinamizadora pudo compartir lo que significa tener un color de piel moreno y rasgos indígenas, la experiencia de un racismo determinado en su país de origen y cómo esas formas se transforman al llegar a Europa, con el peso de la Ley de Extranjería y el descubrir otras manifestaciones del racismo.

El debate en el grupo evidenció que la mirada sobre la migración se sesga únicamente a la cuestión económica, es decir se explica solo por ese elemento o por la violencia de género. Es imprescindible poner luz en la asimétrica relación Norte-Sur, el Norte Global se sostiene a través del Sur, no solo por el consumo de riquezas naturales, también a través de los cuerpos de las mujeres que llegan, cubriendo la demanda social de tareas de hogar y la necesidad de cuidados de personas adultas e infantes.

Visibilizar la relación histórica Norte-Sur desde la culpa puede generar confrontación, la historia de cada mujer (tanto de acá, como de allá) esconde relaciones de dominación y explotación. Las mujeres en todos los territorios hemos sido oprimidas, es importante reconocerlo, pero también situarlo. En cada territorio se construyen opresiones y privilegios, por ello es importante que las mujeres blancas realicen un ejercicio de reflexión y reconocimiento sobre los privilegios de la blanquitud, sólo así es posible asumir responsabilidades y construir relaciones sororas con las Otras.

Las asistentes expresaron que no están de acuerdo en que esta situación se les reproche, apuestan por el buen trato, por ello la dinamizadora situó la importancia del respeto y de establecer acuerdos claros de convivencia en los espacios mixtos, desarro-

llar una metodología que valide la experiencia de cada mujer y la necesidad de reconocer y trabajar los privilegios en una apuesta por construir relaciones horizontales entre mujeres diversas.

Después del diálogo se establecen algunos retos para crear redes mixtas: *¿cómo renunciar al asistencialismo?, ¿desde qué lugar acompañamos?, ¿cómo afronto la incomodidad?, ¿cómo revisar mis privilegios?, ¿qué hacemos con ellos?, ¿estoy dispuesta generar cambios? de manera personal y colectiva ¿a qué me comprometo?* Las participantes enuncian que están dispuestas a revisarse y a cuestionarse, pero no quieren encontrarse con señalamientos donde medie la culpa y la rabia. Por esto es necesario seguir construyendo espacios de escucha y respeto entre diversas, donde las reflexiones generadas por mujeres migradas en sus espacios puedan ser compartidos en otros espacios, de esta forma será posible recrear un diálogo desde la empatía y la sororidad.

SEGUNDA SESIÓN

RACISMO E IDENTIDADES DIVERSAS

DINAMIZA: REBECA NGUISSANI

Los estereotipos construyen imaginarios que derivan en prejuicios y violencia que se ejerce hacia lo diferente, esto es un problema derivado de una matriz conceptual universalista y eurocéntrica. Cuestionar esta forma de pensar, sentir y hacer es vital para cuestionar y repensar nuestras prácticas feministas desde una perspectiva intercultural y antirracista. *¿Cómo hacer de nuestros colectivos espacios seguros donde podamos participar de manera horizontal mujeres de identidades diversas (LGTBIQ+, racializadas, etc.)?*, este es el objetivo de la presente sesión.

Rebeca se presenta como una mujer negra y euskalduna, hija de emigrantes. Pregunta sobre su procedencia y la mayor parte del grupo la asocia con África. Desde el sentido común, lo negro se asocia con África, y la mujer negra está cargada de estereotipos: "son las que vienen en pateras", "tienen ritmo y saben bailar". Para Rebeca es muy importante que la sociedad vasca comprenda lo que significa la segunda generación, "porque mi historia no está relacionada con la migración, no me define, ni me pertenece, mis padres fueron los que migraron, es su historia, no la mía".

Cuando buscamos en Google "sociedad vasca" observamos que las imágenes no reflejan diversidad, se muestra un colectivo homogéneo. Pero no es la imagen multicultural que vemos en el día a día, en el bus, en el trabajo. El que no existan representaciones de la diversidad que forma parte de la sociedad vasca genera discriminación, desigualdad, desapego y no identidad. Por otro lado, buscamos la palabra "inmigración" y saltan imágenes de

pateras y de gente no blanca.

Rebeca señala que ella se encuentra en un limbo identitario, en el seno de su familia vive la cultura africana, costumbres, comida, idioma. Mientras, en el mundo público se identifica como vasca, pero no entra en lo africano, ni en lo vasco. La dinamizadora comparte su experiencia: "Yo vivo un desapego de mis raíces y del territorio que me ha acunado, además vivo un cuestionamiento sobre mi identidad de manera constante. Cuando me escuchan hablar euskera se sorprenden, y yo digo... *¡pero bueno si he ido a la ikastola desde pequeña!* me colocan en la otredad. Es una sensación de no pertenecer a ningún espacio, y eso duele, porque la pertenencia y la identidad es una necesidad humana, es un derecho. La gente con la que me relaciono no me ve como un igual, eso ya me genera un problema"

La gente me lee como una mujer negra, pero también me atraviesan otras realidades, como lo es la clase social. Es necesario desarrollar un planteamiento crítico a la forma en que el feminismo occidental y eurocéntrico, blanco y de clase media ha planteado la igualdad y la emancipación de las mujeres o las sexualidades y géneros no binarios. Interpelarnos desde el dolor y el amor y sanar colectivamente. Los feminismos decoloniales ponen en el centro la intersección entre las opresiones y los conflictos de sexo/género, clase y etnia, relacionándolos con las instituciones y categorías culturales impuestas por el colonialismo y neocolonialismo, entre ellas el mismo feminismo.

Para finalizar se realizó un ejercicio para sensibilizar sobre el cuestionamiento identitario. Fue una experiencia dura que permitió a las participantes situarse como sujeta cuestionada. La reflexión del grupo concuerda en que fue una experiencia agresiva, violen-

ta, donde se sintieron observadas, con un cuestionamiento continuo. Este ejercicio posibilitó una conciencia crítica para cuestionar la verdad absoluta y reflexionar más desde el conocimiento situado. También fue posible sentir lo que significa situarse desde los márgenes, vivir la opresión que resulta de los estereotipos.

Es imprescindible que comprendamos que los prejuicios y estereotipos nacen de una racionalidad que clasifica a las personas, aún hoy día por el color de su piel, por su procedencia. Todo aquello que no cumpla con el estándar de blanquitud se considera otredad y por tanto se coloca en el margen, en la exclusión y la opresión. En este sentido, el feminismo blanco homogeniza las experiencias de lxs sujetxs politicxs que hacen parte del feminismo en base a una experiencia en particular y universalizan esta experiencia. Esta perspectiva invisibiliza la experiencia de otrxs cuerpxs y no los valida como parte del feminismo, por tanto reproduce las jerarquías y los privilegios dentro de los cuerpos feminizados.

La crítica al feminismo blanco es fundamental para romper con la dicotomía racional-moderna de lo humano y lo no humano que prioriza unas voces por sobre otras. Es necesario un análisis interseccional que posibilite vislumbrar otros sistemas de opresión más allá del género y comprender la violencia estructural que atraviesan otrxs cuerpxs: lgbtiq+, gordes, racializades, migrantes, empobrecidxs, capacidades diferentes, entre otres). Para generar un movimiento feminista amplio y diverso, donde todas las voces tengan espacio, es necesario pensarlo como un movimiento heterogéneo.

DIÁLOGOS

CON

DEFENSORAS MESOAMERICANAS

2

DIÁLOGOS CON DEFENSORAS MESOAMERICANAS

La defensa de los cuerpos y del territorio es una necesidad global, la violación a los derechos de las personas, la explotación de la naturaleza y su constante saqueo están dañando a la humanidad y al conjunto de la vida. Por ello, el encuentro y el diálogo entre grupos feministas de Euskal Herria con activistas y defensoras del territorio y territorio-cuerpo de Mesoamérica son esenciales para la reflexión sobre lo que significa ser mujer en esos territorios, ser mujer defensora e identificar las posibles formas de articular una lucha común desde diversos territorios.

Se realizaron dos encuentros, uno en Bilbao donde participaron las asociaciones: Mujeres del Mundo Babel y Mujeres Tejiendo Red. Mientras, en Santurtzi contamos con la Asociación Alma &Lutsia y Marimatraka Talde Feminista. A continuación la descripción de las activistas y defensoras de derechos humanos con las que tuvimos la oportunidad de dialogar:

Angie Ross originaria de Guatemala es estudiante de ciencias de la comunicación. Colabora como periodista en Ruda, mujeres y territorio, un proyecto de prensa comunitaria media digital sembrada por mujeres con miradas feministas comunitarias y resilientes.

Andrea Rosales nació en Honduras, es licenciada en relaciones internacionales y defensora de los derechos sexuales y reproductivos en la plataforma Somos Muchas. Por la libertad y la vida de las mujeres.Somos Muchas trabaja por el respeto y la garantía del

acceso a los derechos sexuales y reproductivos en Honduras.

Michelle Carbajal originaria de Honduras, es defensora de los derechos sexuales y reproductivos, y activista a favor del aborto legal, libre y seguro. Forma parte de la plataforma por la despenalización del aborto en Honduras "Somos Muchas" y del movimiento "Yo no quiero ser violada". Actualmente vive en Euskal Herria.

Sara Álvarez es sanadora guatemalteca con más de 20 años de trabajo en el acompañamiento de mujeres, pueblos indígenas, organizaciones sociales en el ejercicio y fortalecimiento de sus derechos y autonomías. Apuesta a construir desde su propia experiencia emancipadora como mujer maya, desde un pueblo indígena, siendo lesbiana.

Foto: Marina Gallardo

Las defensoras explicaron su hacer a partir de su experiencia en el trabajo que realizan dentro de sus organizaciones. *Angie Ross* centró en su labor periodística en el medio alternativo donde colabora, un espacio de investigación y publicación que visibiliza a las defensoras de derechos, pero también a las mujeres que sufren violencias y de la importancia de crear redes entre mujeres y entre organizaciones.

En Guatemala, en lo que va del año 2022 el Ministerio Público ha registrado 49,215 denuncias de mujeres por violencia física, psicológica y económica. Además, el Observatorio de la mujer ha registrado 469 feminicidios, de estos sólo 55 agresores han sido condenados. Este último evidencia que el acceso a la justicia a mujeres víctimas de violencia de género es escaso.

En el caso de las niñas, el Estado no las considera ciudadanas por ser menores de edad, pero sí se les permite asumir procesos de

Foto: Marina Gallardo

mujeres adultas, como atravesar un embarazo y parto, aún contra sus condiciones biológicas, psicológicas, y en muchos de los casos siendo consecuencias de violencia sexual. Según el Ministerio Público (MP) en lo que va del año se ha contabilizado 4, 948 denuncias de violación sexual contra niñas y mujeres.

Tras ser víctimas de violencia sexual, las niñas embarazadas se ven obligadas a asumir los roles de mujeres adultas. Dejan por un lado su derecho a la salud, la vida, la educación, una vida libre de violencia, la integridad y la autonomía de su desarrollo personal. Se les niega por completo la oportunidad de tomar decisiones sobre sus vidas y su futuro es totalmente incierto.

El contexto de los embarazos en niñas varía según la región, por ejemplo, en el caso de Huehuetenango donde se registran 5,221 embarazos en niñas de 10 a 19 años, estos embarazos y nacimientos se han "normalizado" porque se tiene una idea de que las niñas tengan familia a temprana edad. Esta práctica social permite que las familias o los padres acepten animales o dinero a cambio de "juntar" a sus hijas. De hecho, la capacidad para contraer matrimonio en Guatemala se establece a la edad de 18 años, sin embargo, el Decreto 8-2015 reformó el "Artículo 82. Excepción de edad" dejando la edad mínima para contraer matrimonio en niñas a partir de los 16 años en casos especiales, antes era de 14 años. Es claro que esta práctica que implica en muchos casos violencia y la negación de otro destino ligado a la reproducción está asociada a contextos de pobreza.

A nivel legal, no existe un sistema de justicia que inmediatamente someta a los agresores a un proceso legal. Existe un programa llamado "Vida" creado para las niñas y adolescentes embarazadas o madres, menores de 14 años, cuyos casos han sido reconocidos

por el sistema de justicia como víctimas de violencia sexual. No obstante este programa es deficiente, apenas puede atender al 10% de la cantidad de niñas que sufrieron agresión sexual y solo se encuentra en la capital. Este programa atiende a las niñas para potenciar un plan de vida, pero una vez que el bebé nace, ninguna institución se preocupa por su plan de vida.

De manera paralela, la libre autodeterminación de la cuerpa es criminalizada. En marzo del 2022 se aprobó una ley (que posteriormente fue archivada) donde se elevan las penas de cárcel para las niñas y mujeres que abortan y prohíbe el matrimonio entre personas del mismo sexo. Además, la violencia contra las cuerpas disidentes aumenta. En 2021, según datos del Observatorio Nacional de Derechos LGBTIQ+ al menos 32 personas fueron asesinadas en ese año como consecuencia de su orientación sexual o identidad de género. La lucha por la defensa de los cuerpos feminizados en Guatemala es urgente, el periodismo feminista es un elemento clave para informar y cultivar una perspectiva que desafie al relato androcéntrico.

Andrea Rosales se centró en el trabajo que como colectiva realizan para visibilizar la situación de las mujeres que desean ejercer su derecho al aborto en Mesoamérica, principalmente en Honduras. La plataforma Somos Muchas es una plataforma de organizaciones, colectivas, redes y feministas independientes que trabaja por la despenalización del aborto, y por esa razón muchas activistas y defensoras también son criminalizadas. Sucede que muchas compañeras activistas han tenido que exiliarse para salvaguardar su vida.

De acuerdo a la Secretaria de Salud, en Honduras, cada día 3 niñas menores de 14 años están dando a luz, Honduras es el se-

gundo país con mayor embarazo adolescente en América Latina. Por otro lado, la penalización absoluta del aborto no impide que se siga realizando. Según cifras extraoficiales, en este país centroamericano se practican entre 51.000 y 80.000 abortos anuales, muchos de ellos en condiciones de riesgo, aunque las estadísticas podrían ser más altas, "No siempre clandestino significa inseguro, pero para muchas mujeres que no tienen acceso a la información, o no son de las ciudades en las que se mueve más este 'negocio', abortar así supone un riesgo y es indignante".

En este país, el aborto es un privilegio de clase. Desde la plataforma Somos Muchas sacamos un informe sombra en 2019-2020, sobre la criminalización por el delito de aborto y encontramos que en la mayor parte de los casos a quienes se les criminaliza es a las mujeres pobres. Son mujeres rurales, mujeres que ejercen el trabajo doméstico o estudiantes de secundaria, mujeres que no tienen acceso a espacios donde se les puede brindar el acompa-

Foto: Marina Gallardo

ñamiento psicológico y legal que necesitan.

Por otro lado, en Honduras los niveles de impunidad en los casos de violaciones sexuales, feminicidios e incluso la criminalización que sufren las defensoras de derechos humanos son terribles. Resulta bastante irónico, "en mi país no funciona la justicia, sin embargo, a la hora de criminalizar a estas mujeres que optan por ejercer su derecho a decidir, ahí sí que está, llega, la justicia"

El Comité de la Convención para la Erradicación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) afirma que la prohibición absoluta del aborto y los embarazos forzados son formas de tratos crueles, inhumanas y degradantes. La despenalización del aborto en las tres causales (cuando la vida o a la salud de la mujer o una niña embarazada está en riesgo; cuando exista una incompatibilidad del feto que haga inviable su vida fuera del útero, y cuando el embarazo ocurra como consecuencia

Foto: Marina Gallardo

de una violación sexual) propuestas por el recurso de inconstitucionalidad presentado por las organizaciones que integran el movimiento Somos Muchas es una medida consecuente con los compromisos adquiridos por el país en materia de protección de derechos humanos, el derecho al aborto constituye el reconocimiento de los derechos humanos de las mujeres.

Desde su experiencia, Michelle Carbajal habla de la defensa del cuerpo como primer territorio, su relato evidencia la conexión entre las violencias hacia las mujeres con el saqueo de los territorios y con el control sobre sus cuerpos desde el Estado y la Iglesia, "las empresas necesitan mano de obra barata. En Honduras el aborto está penalizado porque quieren mujeres que críen hijos, quieren disponer de nuestros cuerpos para su beneficio".

Michelle es hija de una mujer migrada en Euskal Herria, a través de su madre y otras amistades ha conocido la situación de las mujeres migradas, la cual le toca enfrentar ahora. Reconoce que en este territorio se viven diversas discriminaciones que afectan y repercuten en todos los aspectos de la vida: el acceso al trabajo, el ámbito educativo, los espacios políticos, sociales, culturales. Hoy, nombrar la colonia o hablar de colonialismo, es reconocer el dominio que unos pueblos ejercen sobre otros, de la población local a la migrante y/o racializada.

Descolonizar el pensamiento significa cuestionar la historia oficial, validar otras formas de conocimiento más allá de la razón occidental, descolonizar implica accionar, reflexionar sobre la forma en que nos relacionamos para crear un diálogo horizontal que contraste con el modelo eurocéntrico.

Sara Álvarez compartió su experiencia como sanadora. Para ella,

la militancia tradicional supone un estrés y cansancio que afecta el hacer y la vida de las activistas y defensoras, de allí la importancia de la sanación tanto a nivel personal como colectivo.

Las cosmovisiones ancestrales tienen como fuente de salud el reequilibrio energético, físico, mental y emocional, a través de los cinco elementos: agua, fuego, tierra, viento y energía, y en conexión con el todo. La figura de guía espiritual, comadrona o curandera opera como "agente de salud" atendiendo la parte física, pero también la espiritual y emocional. Para el proceso de sanación estos agentes y de aquellos conocimientos que se han trasmitido de generación en generación son indispensables. Sin embargo, el colonialismo ha posicionado una cosmovisión moderna occidental, y la mercantilización de la salud (propia del sistema capitalista neoliberal), han tenido como consecuencia que; esta tradición milenaria se haya visto mermada en las últimas décadas.

De forma paralela, la estigmatización sistemática sobre estos conocimientos (no validados) como científicos, se han etiquetado como "brujería". La estigmatización de estos saberes tiene la intensión de degradarlos y eliminarlos porque se oponen a la mercantilización de la vida, en ese sentido se puede afirmar que existe un racismo intencionado hacia estos saberes alternativos. En este sentido, las comunidades mayas encarnan la resistencia, estas prácticas forman parte de la cotidianidad de los pueblos mayas. Las curanderas y las comadronas conservan diversos conocimientos sobre el poder curativo de una gran variedad de plantas y saben dónde encontrarlas para atender diversas enfermedades.

Es importante recuperar, reconstruir, revalorizar y devolver esta

memoria, con y desde las mujeres para relacionarnos con el mundo de una manera más armónica. La sabiduría maya señala que todas y todos los seres vivientes somos parte del cosmos, que nadie está fuera, todos los seres ocupamos un lugar, y que ningún lugar es más importante que otro, no hay jerarquía. La energía vital está en todo lo que existe y que, por lo tanto, hay que honrarlo, respetarlo y dignificarlo. Esta sabiduría también habla de la posibilidad de recuperar el equilibrio, de la ciclicidad de la vida, de cómo todo cambia y se va transformando, lo cual contradice la idea de las estructuras y esquemas rígidos planteados por la cosmovisión occidental. En síntesis estos saberes ancestrales, constituyen una propuesta para el sostenimiento de la vida, y es ahí donde coincide con el desarrollo feminista de colocar la vida y sus cuidados en el centro de la organización de lo social.

RETIRO FEMINISTA

LA APUESTA POR UN ESPACIO DE AUTOCUIDADO COLECTIVO

3

RETIRO FEMINISTA. LA APUESTA POR UN ESPACIO DE AUTOCUIDADO COLECTIVO

La jornada de retiro feminista tuvo diversos objetivos: generar un espacio para el autocuidado colectivo, dar continuidad a las relaciones establecidas a través de los talleres que conformaron la *Escuela Itinerante Feminista*, pero también abrir un espacio para la reflexión y la devolución por parte de los colectivos participantes. Y por otro lado, compartir y coordinar una agenda colectiva local y global entre las organizaciones feministas y ecologistas locales implicadas en el proceso, así como con las defensoras de DDHH y del territorio.

Este encuentro se realizó en "Basoa" Casa de Defensoras ubicada en el valle de Arratia y tuvo una duración de dos días, donde en un entorno natural se realizaron actividades lúdicas y de reflexión sin la presión del tiempo, por lo que pudo generarse un espacio de calidad para el encuentro, elemento indispensable para la conformación de redes solidarias entre mujeres diversas. Este retiro se conformó como un espacio colectivo organizado y guiado por las propias dinamizadoras y las representantes de los distintos colectivos.

3.1

REDES DE AFECTO Y CUIDADOS

FACILITA: SARA ÁLVAREZ

Vivimos en una sociedad donde la rapidez y la inmediatez supo-

nen una carga especial para las mujeres, ya que nuestro rol social nos exige un cuidado, la crianza, la gestión del hogar, el desarrollo profesional, ganar dinero etc. El agotamiento de la vida, la auto exigencia y la falta de tiempo para cuidarnos es un consenso, por ello parar y desarrollar estrategias para autocuidarnos es esencial.

En este espacio nos colocamos en círculo, en una posición relajada para poder reflexionar sobre la siguiente pregunta: Qué hago yo en mi cotidianidad para mi autocuidado. De manera colectiva las participantes compartieron:

- Comer bien. Tomar conciencia del alimento que consumo, de dónde viene, y con quién lo comparto. Establecer horarios, saborear la comida con tiempo.

- Saber perdonar, sanar las heridas te ayudan a cuidarte. Te libera el alma, te cambia el rostro

- Convivir con las compas, con las amigas, generar espacios de escucha y desahogo.

- Duchas largas y calientes- El uso turco, sauna en Mesoamérica son espacios de sanación colectiva. Te metes en el temazcal con la comadrona y te proporciona bienestar.

- Ejercicios corporales, yoga. Ejercicios de respiración.

- Maquillarme me relaja, significa tiempo para mí.

- Leer antes de dormir, dejar el móvil. Leer cosas por placer y

no tanto por trabajo.

- Intentar procurar espacios de calma y soledad para pensarme. Es tiempo para mí.

- Escuchar música, salir a bailar me da mucho placer.

- Llorar, te libera, es sano, vas tranquila y relajada a la cama, permitirse llorar. Tener espacio-tiempo para el llorar. La capacidad de estar cómoda ante el llorar del otro, y la capacidad de acompañar y consolar.

- Capacidad de expresión de lágrimas, de alegría o de tristeza. En algunos casos hubo prohibición de llorar, mi papá me prohibía llorar y acá me permití llorar.

- Verme en el espejo, antes no me veía, ahora puedo reconocerme

- Tiempo para hablar de mis sentimientos con mis amigas. Para apoyarme en situaciones difíciles.

- Meditar, calmar la mente. En todos los pueblos hay prácticas de meditación, la mente es una de las cosas más complejas, un gran desafío, reaccionamos desde el subconsciente. Hay muchas maneras de meditar, entrenar la mente: caminar, respirar con conciencia, bañarse.

- Escuchar música con atención.

- Trabajo manual para despejar la mente. Hacer algo con las manos para relajar la mente. Cerámica, pintar, saber que lo estoy haciendo por placer, porque me gusta.

- Estar con la naturaleza, fuera de la ciudad.

- El tiempo del cuidado a veces se interpreta desde el individualismo. Pero si yo estoy bien, puedo dar calidad a mis amigas, a mi pareja, al colectivo donde participo. Por eso hay una relación de interdependencia entre el cuidado y el autocuidado. No me puedo perder en el cuidado colectivo sin perderme en el cuidado personal.

- Apagar el teléfono, no estar disponible, eso me da mucha paz.

Algunos elementos que son importantes y no estuvieron presentes en las reflexiones son:

- Hidratación.
- Conciencia corporal en la cotidianidad, en cada momento, no solo en una actividad concreta.
- Cultivar la dimensión espiritual: necesidad esencial conexión con la red de la vida, con el ser interno.
- Uso de la energía: horas de sueño y cuáles son las mejores horas de sueño.
- Conciencia de la energía erótico/sexual, dónde canaliza mi energía, dónde sale, donde la ubico.

- La reciprocidad: las amigas, quiénes son mis apoyos, con quién me vinculo. ¿Estas relaciones se construyen en doble vía?

Por ultimo cada participante recibió un kit de autocuidado donde contenía: velitas para facilitar un ritual que procure un estado de conexión, paz, la intensión /tener luz entre tanta oscuridad, esa luz colectiva, nace de este proceso de construcción colectiva. Unas infusiones para recordarnos las propiedades curativas de las plantas, un jabón artesanal y un botellín de aceite esencial para cuidar nuestra piel, jugar y reconocer cada rincón de nuestra cuerpa. Por último, una libretita para anotar sentires y reflexiones y así tomar conciencia de nuestros procesos internos.

Foto: Marina Gallardo

3.2

SEXUALIDAD, POSICIONAR EL DESEO

FACILITA: SAIOA HERNÁNDEZ

En todas las culturas el deseo ha sido abordado, sin embargo el deseo femenino se ha satanizado y se ha ocultado a lo largo de la historia. El deseo no tiene orden ni estructura fija, el deseo es el deseo. Es la esencia del ser. Es un concepto primario que nos empuja a la vida. Es una cuestión subjetiva, pero también cultural que no puede pensarse como una tarea. La propuesta es generar la apertura y la energía para poder conectar.

Esta sesión comienza con compartir una infusión de especias para calentar la cuerpa. El frío genera inmovilidad, detiene el movimiento, para dejar de sentir. La infusión lleva el calor al estómago, a los intestinos y genitales, se calienta el suelo pélvico, genera una sensación de bienestar. El calor abre, relaja, brinda una sensación confortante, por el contrario, el frio cierra.

Un segundo momento consistió en que cada participante eligiera un animal y lo representara en celo, un ejercicio para corporalizar el deseo, posicionarnos como animales deseantes y con deseo. Además se realizó una dinámica de masaje colectivo donde cada compañera recibía ciertos movimientos a través de otras compañeras, en este ejercicio se trabajó el contacto físico y la capacidad de consenso. A continuación se comparten algunas de las reflexiones generadas:

- Me sorprendió la disponibilidad del grupo para abrirnos a disfrutar el momento. Permitírnoslo, disfrutar que me toquen en un espacio de confianza.

- Los ojos cerrados posibilitaron dejar de pensar. Fue un ejercicio de cuidado donde se percibió el afecto y el cariño.

- Muy relajante, traía el cuerpo muy pesado. Se sentían diferentes formas de tocar, de acercarse. Se sentía la diversidad de las compas, algunas manos suaves, otras más duras, los movimientos y sensaciones variaban en función de las personas que te tocaban.

- Me hizo reflexionar sobre lo poco que toco y lo poco que permito que me toquen.

- Siempre hay pudor y miedo, pero con más tiempo y juego podemos arriesgar más, priorizando la ternura y el cuidado.

- Sensación de relajación y liberación, me doy cuenta que en este tema me avergüenzo, me cuesta mucho ir desmontando esta sensación.

- Cada vez me sentía con más confianza de tocar al resto. Fui consciente de las diferentes energías. Se siente el cambio de una mano a otra, más fuerte, más débil, me encantó la experiencia.

- Para las mujeres que migramos, el tocar es algo que echamos mucho de menos, el beso y el abrazo era algo habitual en nuestros países de origen.

- Son momentos impresionantes, porque estos espacios de encuentro no existen, a pesar de nuestras diferencias, todas tenemos sentires parecidos.

- Empezar a reconocer mi cuerpo, no tengo conexión con el placer, comenzar a ser consciente.

- Las caricias y las sensaciones están muy relacionadas con la pareja, pero este ejercicio nos permitió conectar con una dimensión del placer. Texturas, sensaciones, movimientos, calor, me sorprendió vivirlo más allá de la pareja.

- Solo experimentando puedes conocer tus límites.

- Cuestionar el egoísmo en el erotismo es una cuestión de género. Dejar de pensar en el resto y permitirnos estar solo con mi sanaciones, independientemente del estímulo o a dónde me lleve este.

- Sensación de disfrute, dejarme llevar, no pensar, solo sentir.

- Arriesgar nuevas propuestas. En la sexualidad adulta hay un contenido erótico. Pero el placer es algo que traemos desde la infancia.

Para cerrar el primer día se compartió una cena y un espacio dedicado al baile y al goce. Compartir el alimento y bailar son actividades primigenias para conformar red, comunidad. En todas las culturas la música y el baile constituyen rituales que generan participación y cohesión comunitaria, posicionan al cuerpo y el goce como el centro de la actividad logrando que la mente se desconecte, posibilitando la toma de contacto con las emociones liberando las tensiones y promoviendo la salud física, espiritual y mental.

La pintxada estuvo a cargo de Hija del Nopal, especialista en ritmos tropicales, no obstante la sesión ofreció música de diversas geografías con el objetivo de alentar la diversidad rítmica y cultural para lograr el reconocimiento de mujeres diversas que participaron el retiro feminista. Expresiones como: *"con esta música me sentí como en casa"*, *"ufff que divertida me he dado"*, *"bailé y sudé olvidándome de todas mis preocupaciones"*, *"hace mucho que no bailaba"*, reflejan el deseo y necesidad de espacios lúdicos donde se reconozcan y se dignifiquen aquellas expresiones culturales que resisten en los márgenes del eurocentrismo.

Foto: Marina Gallardo

3.3

LA METAMORFOSIS UNA METÁFORA DEL PROCESO MIGRATORIO

DINAMIZA: CONY CARRANZA

La mariposa tiene 4 fases: huevo, oruga, crisálida, y mariposa. Pensar el proceso migratorio en estas fases invita a que las mujeres migradas reflexionen sobre su experiencia. Esta metáfora facilita identificar y reconocer la manera en que viven sus diferentes momentos y etapas, así como tomar conciencia sobre sus sentires y pensares. La metodología desarrollada coloca la voz de las mujeres en el centro de su propio relato, de esta manera se trata de partir desde el conocimiento situado, es decir, con y desde las mujeres migradas.

El huevo representa la decisión de migrar, los argumentos que sostienen esa decisión. La oruga sitúa el viaje, la llegada. Las expectativas y el gran sueño que se va desvaneciendo, es un momento con alto grado de incertidumbre, la realidad racista exige mucho más de lo esperado: se afrontan los duelos, el trabajo que no llega o solo se accede a trabajos pocos reconocidos o valorados. En la crisálida conviven sentimientos derivados de la lejanía de los hijos/as, la presión de las familias en el país de origen, surgen dudas, pero también se consolidan certezas, es una etapa de definición de nuevas metas y toma de desiciones. La soledad y el riesgo de estancamiento se afronta. La mariposa es el estadio donde muchas de las metas se han logrado, en esta etapa las mujeres participan más en la vida social, se reafirman, se encuentran con las otras y están listas para afrontar y construir otros proyectos.

El ejercicio consistió en que cada mujer se posicionara en la eta-

pa en la que se siente representada, de esta forma, en pequeños círculos fueron compartiendo sus reflexiones:

- Para mí, la migración me permitió enriquecerme como persona, lo que valgo como persona y no por los títulos que tengo, pero aceptarlo me llevó mucho tiempo, soy buena hija, aunque no lograra obtener un título.

- Aquí me toco aprender a ser humilde, aunque no parezca de fuera por mi hablar se nota que soy de afuera. Yo ya vine con la mesa puesta, mi mamá ya estaba acá. No tuve muchas dificultades para instalarme, pero yo buscaba su aprobación y no la conseguía hasta que yo fui conciente de mi valía. Eso me ha enseñado a domar mi carácter, siempre a la defensiva, siempre con esta necesidad. La gente de aquí quieras que no, siempre hace algún comentario negativo. Y aguantamos los putos papeles, porque venimos a trabajar, y en esa lógi-

Foto: Marina Gallardo

ca, una aguanta muchas cosas. Pero ser consciente de que la gente no puede dar lo que no tiene y la participacion en grupos de apoyo para ser consciente de mí misma, ha sido mi herramienta, eso es lo que me hace crecer como persona.

- La preocupación como madre nunca pasa, independientemente del transcurrir de los años. Ese sentir nos genera presión, nos dan una buena o mala noticia y eso nos mueve mucho a nivel emocional, estamos conectadas con nuestros hijos, a nuestra tierra.

- Lo que me ha ayudado a sujetarme, a no volver para atrás, son estos grupos. Las redes entre mujeres nos sostienen. Aquí empezar a revivir, darme espacio para mí misma, es curioso pero antes podía tener ese tiempo, ha sido un aporte del migrar.

Foto: Marina Gallardo

- Estamos solo para trabajar, venimos con ese yugo. Y alguna gente de acá humilla, pero no por tener dinero lo tienen todo, es gente vacía. La gente de acá puede ser un gran maestro porque nos hace sacar un gran potencial.

- Validar mis momentos de oscuridad, romper y validar la crisálida, esos momentos y situaciones. Aparentemente es un lugar de debilidad, pero también posibilita reconocer nuestras potencialidades y nuestras debilidades, es un momento de crecimiento y de fortalecerme como mujer.

- No siempre somos crisálida, la situación puede cambiar, y reconocer esos espacios de cambio es importante. Normalmente solo se conocen historias de éxito, pero no se ve todo el esfuerzo que hay detrás.

- La red, es el espacio donde puedo convivir con otras como yo, escuchar otras historias y reconocerme, este espacio es nuestra otra casa. Yo llegué al grupo por invitación y ahora yo soy la que invito. A través de estos talleres empecé a perder el miedo a hablar en público y empecé a hacer mis primeras amigas.

- Migrar me ha permitido salir de mi zona de confort. Allá no tenía necesidad de validarme. Acá nadie te cree, tu palabra no vale, hay que crear esa credibilidad y eso requiere una gran energía.

- Hasta que no eres consciente de que tienes una herida, no puedes ser conciente de que necesitas sanar. Y que ese es un proceso colectivo.

- Llegas con ilusión y expectativas muy grandes… vas a tener esto, vas apoder hacer muchas cosas. Y cuendo llegas acá por ejemplo la Ley de Extranjería, el permiso de trabajo, existe todo un sistema armado desde el racismo que perpetúa el que tú te sientas diferente como migrante. Todas esas expectativas se van cayendo. La recepción en el territorio tampoco es lo que te imaginabas, no es ni más ni menos, pero no es como tu país, te sientes muy sola, extrañas todo… tu tierra, tu cultura. El inicio es una experiencia muy dura.

- Yo no tenía expectativas, yo sabía que no iba a tener un trabajo como el de mi país, sabía que iba a tener un trabajo menos reconocido y más precario. Pero para mí lo difícil fue el idioma, yo hablaba inglés y pensé que podía comunicarme en ese idioma, pero no, venia un poco chulita ¡jajaja! Al estar acá no queda más paciencia que trabajar en lo que hay y aprender el idioma que hay. Estar en contacto con una organización es mucha suerte, porque te orienta, te ayuda… yo viví 5 años en Madrid y no encontré red.

- He llegado a mariposa gracia a la ayuda demuchas mujeres. Nos han enseñado que tenemos derecho a levantar la voz, a no a ser sumisas como lo marca la cultura patriarcal. Soy de fuera, sí, soy una mujer migrada, pero también cotizo, doy a la sociedad, por lo tanto tengo los mismos derechos que la persona autóctona. Ser mariposas se aprende. He pasado todo esto y no me había dado cuenta, no había sido consciente de todas estas transformaciones.

Como se puede observar, las experiencias son muy diversas. Este ejercicio fue muy rico porque posibilitó una escucha activa y res-

petuosa, pero también porque aunque son diversos los testimonios, todos ellos están atravesados por estructuras de desigualdad y discriminación. Las estructuras definidas por la clase, el género y la raza estan inscritas en cada una de estas reflexiones, ser consciente de ellas permite generar una conciencia crítica y posicionar a las mujeres migradas no como víctimas de estas circunstancias, sino como agentes capaces de transformar las relaciones de poder que las oprimen a nivel personal y social.

Por último, es importante resaltar que este espacio de autocuidado colectivo fue dinamizado por mujeres potentes, hubo tiempo para el descanso y la reflexión con Luna Romero y Cony Carranza, la danza, el placer y la risa con Isabel Hernández, Saioa Hernández y la Hija del Nopal, y el espacio para la sanación y el reconectar con la tierra y la agroecología con Sara Alvárez y proyecto Basoa.

RECOMENDACIONES, PROPUESTAS Y COMPROMISOS

En este último apartado recuperamos las principales conclusiones compartidas por las mujeres que participaron en el retiro feminista. Estas apuntan a las razones por las que es necesario contar con espacios de descanso y reflexión basadas en metodologías holísticas donde se priorice el cuidado, el autocuidado y la creación de redes feministas horizontales.

RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS:

- ***Generar espacios entre diversas:*** no hay lugares donde convivan mujeres migradas y autóctonas, las mujeres migradas vivimos en gueto, es necesario romperlo y que nos reconozcan como parte de la sociedad vasca.

- ***Crear espacios de calidad para crear redes feministas:*** donde se articule el movimiento feminista es necesario disponer de encuentros donde no apremie el tiempo, encuentros de escucha donde se teja la confianza para generar dinámicas de colaboración, reciprocidad y agradecimiento para generar redes ancladas en el reconocimiento y la confianza

- ***Pensar y hacer desde el cuidado:*** replicar espacios de respiro feminista que permita reconocer y compartir nuestras vulnerabilidades y fortalezas desde otro lugar. Un espacio de reflexión donde se priorice el contacto corporal y con la naturaleza, pero también un espacio de goce y placer, de alegría y baile.

- ***Repensar la metodología y colocar la cuerpa en el centro:*** hablamos del cuerpo sin usar el cuerpo, es necesario escucharle y trabajar la memoria corporal. El cuerpo lo registra todo, ahí se encuentra toda su historicidad.

COMPROMISOS:

- ***Apoyar a mujeres recién llegadas:*** informar y acompañar por ejemplo en la realización de trámites, también escucharlas y validar su experiencia son actos que transforman cualitativamente la experiencia de la migración.

- ***Priorizar un tiempo para el cuidado:*** el tiempo es necesario para el autocuidado. Porque no tenemos tiempo, menos para el cuidado y es necesario replantearnos él porqué.

- ***Mantener activo el grupo del retiro y de la escuelita:*** dar continuidad a procesos de calidad y cultivar redes feministas. El placer de compartir con mujeres diversas y tener un espacio para el cuidado que permita crear redes. Para mí, los colectivos me han permitido renacer, estoy agradecida por los momentos en los que me tomaron en cuenta.

- ***Apostar por crear más retiros y espacios de reflexión como este:*** siempre cuidamos a otras, pero no a nosotras, es tiempo de incluirnos en el cuidado personal y colectivo. Romper abordajes meramente teóricos o solo abordados desde la razón: la creación de espacios holísticos y colectivos par la sanación son indispensables.