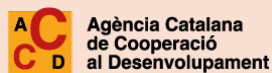


SISTEMATIZACIÓN

1ERA ESCUELITA FEMINISTA CONECTANDO SABERES COLECTIVOS DESDE LOS CUIDADOS Y LOS FEMINISMOS



Presentación	3
Dinamización de bienvenida	4
Charla de apertura	5
Autodefensa feminista	8
Taller de Teatro Cabaret	12
Taller de cuidados y sanaciones	14
Espacio de Intercambio de aprendizajes	16
Feminismos comunitarios y decoloniales	17
Extrema derecha, antifeminismos y como está afectando a la gente joven	18
Gestión de Agresiones Machistas	22
Algunas reflexiones de participantes y talleristas	23
Conclusiones generales	25

Presentación:

Los días 21 y 22 de octubre de 2023 se celebró la 1era Escuelita Feminista – “Conectando saberes colectivos desde los cuidados y los feminismos” en Calafou, Vallbona d’ Anoia. Desde Entrepueblos en coordinación con Calala fondo de mujeres y con la ayuda de Escoltes catalans, Consell de la joventut de Barcelona y el Consell nacional de la joventut de Catalunya, nos propusimos generar un espacio de encuentro y aprendizaje no mixto, para mujeres e identidades disidentes, que pertenecen a espacios organizacionales de Cataluña.

Con el objetivo principal de construir entre todes un espacio de cuidados y aprendizajes, que nos permita compartir herramientas y prácticas de autocuidado y cuidados colectivos, tejer redes y ofrecer acompañamiento desde los movimientos feministas locales y sobre todo, desde los movimientos feministas de América Latina. En concreto contamos con la participación de: Liliana Funes y Lilian Girón de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras (IM-D), Magy Castillo de la colectiva de Teatro Amapolas de Nicaragua, Carolina Torres Topaga, artista escénica y directora de teatro, Nuria Alabao, periodista y activista, Karin Konkle de Ca la Dona, Bea Cantero de Mujeres Pa'lante, María Eugenia Blandón de Mujer Diáspora y Anna Galí de la Cooperativa Fil a l’Aguila.

La escuela se llevó a cabo de forma presencial e incluía hospedaje y alimentación. El primer día empezó con unas palabras de bienvenida de parte de Entrepueblos, una presentación por parte de Calala fondo de mujeres del -Protocolo de cuidados básicos de todes hacia todes- desarrollado para este evento y una dinamización que ayudó a romper el hielo de las participantes. Las compañeras de la IM-D estuvieron a cargo de una presentación general, titulada: herramientas para incorporar los cuidados en nuestras entidades y en nuestra vida cotidiana. Y posteriormente se llevaron a cabo tres talleres paralelos: Cuidados y sanación, Teatro Cabaret y Autodefensa feminista. El segundo día se llevaron a cabo otros tres talleres paralelos: feminismos comunitarios y decoloniales, Extrema derecha, antifeminismos y como está afectando a la gente joven, y Gestión de agresiones machistas: herramientas para sostenernos entre nosotres. Al finalizar de ambos días tuvimos un espacio de compartir de saberes.

Queremos agradecer a Calafou, por acogernos y ofrecer para nosotres el servicio de comida. Durante el fin de semana del taller, tuvimos a disposición la casa de huéspedes de Calafou y la zona del camping. Y vale la pena destacar que el compartir los tiempos de comida y los espacios fuera de los talleres, en un ambiente natural y acogedor, tuvo una influencia significativa en la construcción de redes entre les participantes y les ponentes.

Queremos agradecer a todes les jóvenes que participaron de esta primera edición, por la energía y motivación con la que vinieron al espacio. Sus ganas de aprender y construir juntas son fuente de inspiración. Sin ustedes y su aporte, la escuelita no habría sido posible. Esperamos que su participación y ahora este documento de sistematización, les sirvan para poder incluir en sus espacios algunas de las herramientas, metodologías o conceptos compartidos durante este fin de semana. También agradecemos a las personas que tienen interés por conocer más del trabajo que estamos haciendo y que pueden acceder al material construido durante la escuelita.



Dinamización de bienvenida:

A cargo de Magy Castillo psicóloga feminista e integrante de la colectiva de Teatro Las Amapolas de Nicaragua.

La biodanza es una metodología desarrollada por el psicólogo chileno Rolando Toro (1924-2010) en los años sesenta a partir de sus experiencias en el Hospital Psiquiátrico de Santiago. Consiste en una serie de ejercicios que sirven para activar emociones y a travesar momentos individuales y colectivos.

A través de la Biodanza Magy nos invitó a hacer dinámicas para conocernos a través de “la metáfora de la vecindad”, que nos permite explorar como nos conocemos, como habitamos el espacio sabiendo que la vecindad es comunidad.

Haciendo uso de la música y -ausencia de, se le pidió a les participantes que se movieran en círculo por el espacio, y utilizando una serie de -indicaciones-, fueron interactuando desde lo más sutil como es la mirada, el pestañar, el saludar usando únicamente los ojos, hasta los eufóricos abrazos en pareja y por último, grandes círculos y abrazos que acuerpaban a todes.

A través de la biodanza, también se ofrecieron espacios durante el fin de semana para poder compartir entre todas como habíamos vivido los diferentes talleres y las preguntas que habían surgido. Se dinamizaron también ejercicios de calentamiento, para activar los cuerpos de manera energética después de cada pausa, reflejando metodologías de trabajo que son comunes en Latinoamérica.



Charla de apertura:

Herramientas para incorporar los cuidados en nuestras entidades y en nuestra vida cotidiana. A cargo de compañeras de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras (IM-D)

Lilian Girón, Psicóloga, acompañante a sobrevivientes de violencia sexual, facilitadora de la Terapia de Reencuentro, feminista y coordinadora de La Siguata, casa de sanación, Autocuidado y Cuidado Colectivo para defensoras. Acompañante de organizaciones y mujeres hondureñas buscadoras de sus familiares desaparecidos en la ruta migratoria.

Liana Funes, Defensora Feminista, educadora popular, psicodramatista. Coordinadora de la Comisión de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras (RNDDH) y miembro de la Comisión Regional de Autocuidado de la IM-Defensoras, y de la Comisión Promotora del Encuentro Latinoamericano de Sanadoras. Fundadora de organizaciones feministas autónomas en Honduras.

El autocuidado colectivo y la sanación no son cosas que vamos haciendo como un recetario sino más bien, son un descubrimiento que vamos haciendo en el camino. Nosotras somos de la Iniciativa Mesoamericana de Defensores y de la Red Nacional de Defensores de Derechos Humanos en Honduras y es importante presentarnos desde ese lugar.

Las compañeras abrieron el espacio, pidiendo que les participantes se presentaran diciendo <su nombre> y <su lucha con una consigna que haya en su territorio>, de este ejercicio salieron consignas como:

- Recuperar el cuerpo, en todos los sentidos.
- ¡Defender para vivir y vivir bien!
- Romper con los prejuicios, ¡y los prejuicios que ardan!
- ¡Educar para transformar!
- Ni una menos. ¡Lucha las violencias machistas!
- Educación sexual para decidir.
- ¡Aborto legal para no morir!
- Los territorios, las calles son de quien las camina y ¡las fronteras son también asesinas!
- ¡ Abajo el sistema cis-hetero-monógamo!
- ¡Tenemos derecho a vivir en paz!
- ¡Nuestra venganza será ser felices!

En la IM-Defensoras, también decimos que “No habrá paz para los ricos, mientras no haya paz para los pobres”, porque venimos de una lucha capitalista, antirracista y anti patriarcal. Y en ese camino de encontrarnos con el movimiento feminista, descubrimos que el cuerpo desde un feminismo muy liberal no está conectado con el territorio donde están sembradas nuestras raíces. Unas raíces que son extensas. que nos acuerpan y hacemos el reconocimiento de que estas luchas que sostienen la vida y que son para transformar el mundo, muchas veces nos llevan a estar cansadas, agotadas, desesperanzadas. A veces nos sentimos frustradas, enfermas. Y esto es importante decirlo.

Nosotras, en nuestra experiencia de construir la protección integral feminista. Hemos construido un registro de las agresiones que viven las feministas a sus cuerpos, familias y comunidades y muchas veces estos riesgos no son considerados por los países. Y en ese quehacer nos hemos dado cuenta de que es importante hacer espacios para legitimar el cuidado. Muchas veces da pena decir que estamos

Hemos ido construyendo una pedagogía del cuidado. Y enfatizamos en que el cuidado en ningún momento puede ser individual, solo hemos podido sostenernos y cuidarnos de manera colectiva y comunitaria. Pero esto pasa por una decisión política de nuestros espacios. Si nosotras no trabajamos ideológicamente lo que significa legitimar, que nuestros cuerpos y territorios tenemos derecho a dormir lo suficiente y a no tener ese cansancio. Tenemos derecho a no sobrepasar el límite de nuestras propias resistencias.

Sabemos que este sistema es avasallador, y por eso estamos en lucha constantemente. Y las consignas importan porque determinan la forma en la que hacemos las luchas. Un año por ejemplo decíamos: somos defensoras y no nos van a detener. Y lo seguimos diciendo, porque no nos detendrán, pero estamos viendo como integrar en esa consigna el cuidado. Porque, cuidarnos es el verbo de la alegría disputada a los defensores. Si no nos cuidamos le estamos adelantando el trabajo al sistema, que nos quiere ver jodidas, cansadas y derrotadas.

¿Por qué estamos aquí compartiendo esto? En IMD no somos ONGs, las redes son articulaciones feministas y movimientos sociales, las cuales convergemos en un cuerpo colectivo en la IMD. Somos más de 2mil defensoras que articulamos y vivimos en distintos territorios. Somos las Bertas Cáceres, las Miriam Miranda, las que defienden los ríos, los montes, los cuerpos, las identidades. Las que defendemos también este derecho a sanar.

En el 2010, cansadas y hartas de toda esta violencia sistémica patriarcal, decidimos articularnos, que era la única posibilidad. En medio de esa articulación, nos fuimos dando cuenta (seguimos construyendo este proceso), que las necesidades y las carencias de nuestra defensoría, pasaban por asumirlas. Los cuerpos estaban acostumbrados a los dolores, adaptados a los dolores físicos que guardan también dolores históricos, por los sistemas de opresión y fue ahí que nos vamos dando cuenta de que -el poder de la palabra, representaba algo impactante en nuestros cuerpos- porque cuando empezamos a nombrar eso que nos enojaba, que no nos permitía conectar con la vida, nos dimos cuenta de la importancia de sacarlo. El trabajo también ha sido, ir: desprivatizando las emociones.

Mucho aprendimos en nuestra región, que lo personal era político. Esa premisa que también es muy de por acá (Europa). Pero una maestra y hermana nuestra nos dice que “lo comunitario es político”. Aferradas a ese sentido, a esa idea, fue que comenzamos a construir alternativas, formas, acciones cotidianas. A nivel de estrategia, para ver de qué manera, las compañeras que estaban defendiendo el territorio. Como esas compañeras, al enfrentarse a cantidades de movilizaciones paramilitares en sus territorios, no perdieran la vida físicamente, sino que no se llevaran su vida energética, espiritual, emocional y toda la historia que nos habita. A como dice Dorotea Gómez “los cuerpos son políticos”.

En ese sentido hemos ido construyendo la protección integral feminista que para nosotras es poner en el centro los cuidados. Ejercicios como el que hicimos en la mañana con Magy, son un ejemplo de esas herramientas que para nosotras son fundamentales, porque nos permiten conocernos, reconocernos, compartir. Y poner al cuerpo en el centro, hablarnos con el cuerpo, conectar con el cuerpo. Hemos construido casas de sanación y cuidado colectivo. Que son proyectos políticos muy importantes. La serena en Oaxaca, México. La Siguata en Honduras. La Siguata tiene una consigna que nos prestó el pueblo garífuna “Aura buni amuru nuni” que en castellano significa: “yo para ti y tú para mí”.

En esto de hacer defensoría, se te va la vida y perdes tu identidad como persona en otros ámbitos. Entonces conectar con todo eso, con verse a uno mismo, ha generado mucho dolor. Porque los procesos de sanación también son dolorosos. No aceptamos la sanación como esto de “voy al salón de belleza o al spa y salgo tranquila”. No, nosotras no lo vemos como una acción o una práctica -light-, lo vemos como una práctica profunda. Que no solo pasa en una casa de sanación, sino que en la casa de sanación se abre el camino.

Ha sido vital poder ver por ejemplo que una compañera, con un acto tan cotidiano como es bañarse pueda disfrutar, que tenga un momento para sentir el agua caliente que le cae en el cuerpo. Porque normalmente no tiene tiempo para eso en su día a día. Ver las reacciones que genera, algo tan básico como disfrutar de los frijoles, del olor de esos frijoles recién cocidos.

También consideramos importante poder conectar con la tierra que habita en esos espacios, que son casas ancestrales. Para nosotras la política pasa por la espiritualidad y la espiritualidad que practicamos es política. No es lo mismo tener a un retén policial en un espacio determinado que, en frente del pueblo garífuna con el humo, con el sahumero, con el puro y el tambor, haciendo protección y haciéndole frente a esta forma de violencia y de protección. Somos esos territorios despojados, pero no somos solo eso. También somos resistencia, también somos luchas. Como dice Miriam Miranda, nosotros lo que hacemos es construir en medio de un sistema que nos quiere muertas.

¿Por qué están expulsando a las personas de sus territorios en América Latina? Claro, porque esto representa la capitalización de los cuerpos, de las mujeres, niños y colectivo LGBTQ+. Frente a todo eso, estamos nosotras para decirles que no vamos a parar, que tenemos las casas de cuidados, las comunas, con las consignas, con el reconocernos a los ojos. En ese sentido es que vamos construyendo con colectividad.

Cuando hacemos campamentos frente a las instituciones del estado, es un acto de memoria. Nos damos el tiempo para hacer duelos colectivos, llorar por nuestras compañeras, nombrar lo que nos duele. Nombrar a nuestras compañeras que no es que murieron, sino que nos han sido arrebatadas. Nombrarlas en cada acción política que hacemos. Y encendemos los fuegos, porque también hay una justicia cósmica.

Abrazamos con nuestros cuerpos y nuestras rabias a quienes han sido desprestigiadas. Porque una de las principales estrategias que utilizan las empresas, es desprestigiar. Cuestionando su sexualidad, su maternidad, su capacidad organizativa. Frente a esos ataques y agresiones construimos esas estrategias y remontamos el dolor con la memoria de nuestras compañeras, que sabemos que nos acompañan energéticamente con su energía. Es imposible que vayamos a un lugar y no nombremos a Berta, a Miriam Miranda, que sufrió un atentado recientemente.

Usualmente se nombran las luchas al nombrar los colectivos o espacios feministas. Pero OFRANH (Organización Fraternal Negra Hondureñas) es interesante por qué; no nombra la lucha, sino que nombra al colectivo. En el camino una va aprendiendo y reconociendo sus raíces, sobre todo si se viene de un feminismo popular. Escuchar que una organización pone en el centro que es “fraternal” y lo que eso significa: lo fraterno, lo cercano, la construcción de esa hermandad y que esa hermandad es una práctica política constante. Es reconocer que no podemos cuidarnos si no tenemos vínculos honestos entre nosotras, en los que podamos decir: que nos gusta, que nos duele, que nos molesta, de nosotras también.

En las organizaciones feministas en las que nos hemos venido formando, en el pasado se hablaba mucho sobre “el pacto entre mujeres”, que es decir: no necesitamos ser amigas para hacer política y nosotras discernimos de eso, porque para nosotras es importante reconocernos y reconocernos entre nosotras, de donde venimos. La colectivización de nuestras identidades y espacios políticos hacen que nos podamos acuerpar desde la raíz, que podamos tener las certezas de quienes son nuestras compañeras, de que podemos confiar en ellas y que tengamos la confianza de decirnos que estamos cansadas. De legitimar entre nosotras que decir no puedo porque no quiero, es válido.

Muchas veces en los espacios de lucha tenemos que sentirnos validas, pero poder cuestionar y poder ser honestas con nosotras mismas para mostrarnos al mundo, no es fácil. Eso solo lo podemos hacer porque hemos hecho muchos procesos de sanación colectiva. En la iniciativa y en la red en honduras, era opcional si vos querías hacer un espacio de terapia o sanación. Pero nos dimos cuenta de que no es posible. Esperar hasta ya no poder más, hacerlo opcional, no es factible. Si no lo hacemos, podemos caer en reproducir el sistema.

A veces estamos en ese modelo de función utópica y ese modelo nos absorbe las vidas personales y no podemos abandonar aquello que nos da vitalidad a nivel individual. Es colectivo, pero es individual también. No podemos dejarnos absorber y perdernos, hacer ese equilibrio es fundamental. Esa es la protección integral feminista: cuidar nuestros cuerpos.



Autodefensa feminista:

A cargo de Karin Konkle de Ca la Dona.

Karim comenzó el taller explicando que ella “habla de autodefensa, no porque siempre ha sabido defenderse, sino al contrario” y acto seguido nos compartió una historia personal, que ayudó a les participantes a conectar inmediatamente con ella. Una historia en la que varias nos vimos reflejadas.

Explicó que se tiende a creer que los cursos de autodefensa se reducen a compartir recursos físicos y en enseñar a dar una serie de golpes y patadas-, pero que, para ella un componente fundamental de la autodefensa radica en poder decir “sí” y “no” y que el otro lo entienda. Los recursos físicos aportan dos cosas; la tranquilidad de saber qué hacer y ayudar al cuerpo a entender sus posibilidades.

Después de una agresión, se nos puede dificultar procesar y reaccionar. Entonces tener herramientas para gestionar y comunicar, es vital. Al preguntarle a les asistentes “¿Qué quieren aprender hoy?” algunas de las respuestas fueron:

- Mantener mi postura y validar lo que siento.
- No achantarme, no sentirme pequeña.
- No bloquearme en el momento de una agresión.
- Salir de la parálisis.
- Hablar antes de usar la violencia física.
- ¿Qué pasa con el -después- de una agresión?
- Mantener la calma.



Pero **¿Qué quiere decir mantener la calma?** Cuando la gente habla de mantener la calma, tal vez habla de no tener miedo, pero si te tienes que defender físicamente, lo más natural es que tengas miedo. Si no tienes miedo, cuidado porque podría ser que; no estas conectando bien con tus emociones o no tienes nada que perder.

Cuando experimentamos peligro y la posibilidad de sufrir heridas o morir, son situaciones en que nuestra programación fisiológica se pone en marcha por su cuenta. Estas respuestas surgen de las partes más primitivas e instintivas del cerebro y no están bajo nuestro control consciente. Todo lo que hemos experimentado e integrado en nuestra memoria física entra en juego cuando respondemos a una situación de autodefensa, con diversos grados de conciencia por nuestra parte. Mantener la calma en este contexto quiere decir intentar no bloquearnos, manteniéndonos en una franja en la que podemos tomar decisiones.

Cada una de nosotres tiene su límite en un lugar diferente. Si te pasa un imprevisto, en un día normal te afecta de una manera, otro día será de otra. Por diversos motivos; porque esa situación te recuerda a otra, o porque la situación se prolonga por mucho tiempo. Todo el mundo tiene un punto de presión, al sobrepasarlo, es cuando perdemos la calma. El cuerpo busca la manera de salir de una situación cuando atraviesa por un momento violento o de peligro. Muchas veces, esa reacción consiste en “quedarse quiete”, bloquearse. Por eso es importante entender que el bloqueo, es una respuesta fisiológica.



Karim compartió un ejercicio para **aprender a mantener la calma**:

Empezar por notar el cuerpo. Esto significa notar la sensación física de tu cuerpo.

Aflojar el cuerpo todo lo que puedas, dentro de tu posición física.

Notar la respiración (si estás en una situación especial, simplemente respirar será suficiente).

La respiración es diferente si pasa algo peligroso o no. Si no estás pasando por un momento peligroso práctica a respirar hondo. Si está pasando algo; es importante ser conscientes de respirar porque el miedo siempre induce a dejar de respirar.

Notar las piernas y los pies, o la parte del cuerpo que esté en contacto con el suelo.

Una de las cosas que genera la adrenalina en nuestros cuerpos es la sensación de ascenso, “un subidón”. Hay que intentar bajar de ahí, ya sea con el contacto de los pies en la tierra o simplemente dejando caer todo tu peso sobre la superficie en la que estas sentada. Abrazarte y tocarte el cuerpo a ti misma, también ayuda. Normalmente la parte de aflojar y respirar se hace automáticamente, pero lo de bajar, lo notas más. La sensación deseada es la de tener “más segundos” para pensar “¿Qué hago ahora?”.

Es interesante entrenar para mejorar nuestra capacidad de relajarnos y volver a un estado de calma. Para eso, podemos aprovechar momentos de espera “tonta”, como cuando hacemos alguna fila en un trámite, en el supermercado o subiendo el ascensor. Algo que podemos hacer para integrar esta práctica a la vida diaria es entrenar con un disgusto pequeño cada día, por ejemplo: al ver una noticia que nos entristece o nos enoja, es en esos momentos en que vale la pena practicar el ejercicio.

Nuestro espacio físico: Nuestra conciencia del espacio físico nos ayuda a protegernos. Es un marco para mantener la calma, percibir todo el espacio, exterior e interior, y movernos dentro de este espacio. Utilizamos las manos para ayudarnos a gestionar el espacio y aplicaremos 5 reglas sencillas. Que nos ayudaran a gestionar el espacio de manera más consciente y dificultamos que nos ataquen.

Si crees que no puedes evitar el contacto físico, intenta decidir cómo y cuándo entrarás en contacto con el otro. Propongo utilizar las manos para gestionar el contacto físico. Primer, puedes señalar con la mano por dónde quieres pasar, antes de entrar en contacto físico con la gente por la calle. También puedes levantar las manos delante de ti para marcar un límite cuando estás hablando con alguien, sin entrar en contacto físico. Y si no se puede evitar el contacto físico puedes utilizar las manos y el antebrazo como el punto de contacto, en lugar de permitir contacto con tu torso, los pechos, etc.

Si hay mucha gente por la calle, o si alguien está muy cerca de ti, hay que tener las manos delante del cuerpo y de la cintura para arriba para poder utilizarlas si pasa algo imprevisto. Así mismo, si no estás cómoda en cualquier interacción, tendrás las manos en posición para ayudarte a gestionar la situación o impedir que entren en tu espacio.

Si estás sentada y ves alguna situación o persona que te incomoda, mejor estar de pie. Una persona sentada siempre está en desventaja frente a una persona de pie.

Si tienes la sensación de que alguien te sigue, deberías investigar la sensación. Se puede hacer más o menos disimuladamente, pero hay que investigar qué te ha dado esta sensación.

El momento de utilizar las llaves, el móvil, o buscar algo, es un momento vulnerable, porque tu atención está ocupada. Por eso, antes de realizar una acción que ocupe mi atención, puedo echar un vistazo para asegurar que pueda realizarla con seguridad.

Cuatro conceptos para evaluar las situaciones y decidir qué hacer:

La distancia. Si veo algo que no me gusta, pero está lejos, tengo más tiempo para hacer algo. En una situación incómoda, procuro crear y mantener una distancia de dos veces el largo de mi brazo respecto a la otra persona. Esta es una distancia segura. Estratégicamente te permite evaluar qué pasa y preparar un plan sin comprometer tu seguridad física. Si la otra persona está más cerca, tengo menos tiempo de reacción y estoy en una situación de desventaja. Si me acerco más, tengo siempre las manos entre mi cuerpo y la otra persona. También el entorno en general tiene importancia

La velocidad. Si la otra persona se acerca muy de prisa, tendrás menos tiempo para tomar una decisión respecto a qué hacer.

¿Cómo es y cómo está? ¿Qué le pasa a la otra persona? ¿Está enfadada? ¿Borracha? ¿Nerviosa?

La intención. ¿Qué pasa? ¿Cuál es la intención de la otra persona? ¿Qué quiere la otra persona y qué quieres tú?

Marcar e imponer límites. Definir un límite es decir “no” cuando quieres decir “no” y “sí” cuando quieres decir “sí”. Definir un límite es decir en el momento que quieres alguna cosa específica, o cuando quieres que alguien deje de hacer algo. Cuando vamos a comunicarnos con alguien, vale la pena entender bien cómo funciona la comunicación en general.

Cómo funciona la comunicación en general. Cuando hablas con alguien, sólo un 7% del que capta la otra persona son las palabras que dices. El 55% es como te ve y el 38% restante es tu tono de voz. Esta es la manera como se caracteriza tu manera de comunicar. Es importante que todos los aspectos de tu comunicación den el mismo mensaje.

Las palabras y tu aspecto deben corresponder. No puedes controlar como te vean otras personas, pero puedes controlar como te posicionas, puedes mirar a la persona con la que estás hablando, y puedes asegurar que la expresión de la cara tenga relación con tu mensaje. Puedes practicar para poder hablar con el tono de voz que crees apropiado para a la situación. Y puedes hablar diciendo lo que quieres que haga y no lo que no quieres, cambiando frases como “no me toques” o “no grites” por “quítame las manos de encima” o “baja la voz”.

Pautas para decidir qué decir y como decirlo:

Intenta entender la situación: Una persona que se nos acerca y nos dice o hace algo, ya sabe qué quiere de la situación y tiene su idea de qué pasará. Tenemos que pensar rápidamente qué queremos nosotros que pase. Muchas veces hago la descripción de la situación en voz alta.

Piensa qué quieres que haga la otra persona: Concreto qué quiero que haga, dicho en positivo. Podría ser, por ejemplo, “Quita la mano de encima,” o “baja la voz” o “Marcha”.

Piensa qué tono de voz quieres utilizar: Más suave o más autoritario, según si la persona está gritando mucho, está muy nerviosa o si nos está tanteando para ver qué hacemos.

Estrategias de defensa verbal.

A partir de que he dado un mensaje claro, si la persona no me hace caso, no quiero seguir utilizando la misma estrategia sin cambiar nada, porque no tiene sentido. No hay ninguna estrategia perfecta, que funcione siempre con todos. Puedo cambiar la manera de hablar, el mensaje, o puedo pedir ayuda a terceras personas. Concretamente, puedo...

Ignorar. A veces funciona simplemente hacer ver que no has oído la persona que te molesta, no prestarle atención. Si esta estrategia funciona, ha de ser en el primer momento. Si la situación dura más tiempo, quiere decir que no ha funcionado y es mejor cambiar de estrategia.

Mantener la posición original. Retroceder de un límite que has marcado te puede poner en situación de desventaja, por eso a veces decido mantenerme firme. Físicamente, si vas hacia atrás, te pueden acorralar, o puedes tropezar y/o caerte. También mi posición me ayuda a mantenerme firme psicológicamente.

Fijarse en la manera de hablar. Si la otra persona se ve alterada o nerviosa, un tono de voz y manera más suave puede ayudar a reconducir la situación, pero si parece que el otro está tanteando a ver si puede cruzar mi límite, me interesa pararle los pies con una manera más autoritaria.

Mentir. Puedo evitar dar información que me pueda hacer más interesante como posible víctima, como, por ejemplo, que estoy sola o perdida. También sirve para cortar una conversación. La mentira ha de ser sencilla y creíble (o exageradamente falsa). Puedes mentir y dar una instrucción a la vez. Es una buena estrategia por si te están “poniendo a prueba”.

Conectar. Puedo intentar que se ponga en mi lugar, o buscar algo que nos una, o puedo intentar razonar.

Poner en evidencia qué pasa, buscar la ayuda de otras personas. Montar un “numerito”, decir en voz alta qué está pasando, puede conseguir que alguien venga a ayudarte, además de atraer atención hacia el agresor, o posibles testigos. Hay muchas maneras de hacerlo. En lugar de chillar, es mejor gritar alguna cosa informativa, describir la ropa que lleva, identificar alguien y pedirle que llame a la policía, etc. No vale la pena montar un “número” si no hay nadie cerca. Para hacer salir la gente, ¡podemos gritar “Fuego!” mejor que “socorro!”; pero si veo a alguien, digo lo que quiero que haga: “Tú, ¡llama a la policía!”



Con las personas que conocemos. Puede ser que incluso las personas que conocemos, y hasta nuestros seres queridos, no respeten los límites que ponemos. Cuanto antes identifico el problema, menos probable será que la situación se vuelva violenta. Si pones un límite y la otra persona lo respeta, perfecto, si no, hay un problema. Y los problemas se tienen que solucionar. Pase lo que pase, tenemos el derecho a pedir lo que queremos, aunque requiera valor y confianza para hacerlo.

El marco legal de la autodefensa en el contexto catalán. Como concepto general, para entender lo que hayas hecho como autodefensa y no una agresión, este debe ser proporcional a lo que ha hecho el agresor o lo que parece que esté a punto de hacer, y se tiene que hacer en el momento en que se da la amenaza o la violencia física del agresor. La ley es complicada y cambiante, o sea que es mejor consultar con profesionales. Pero en principio lo más seguro para protegerte legalmente si te defiendes físicamente es denunciar los hechos. La justicia mira: quien ha hecho qué a quién y cómo han quedado los dos, qué intención había detrás del altercado, quienes son estas personas, y quién ha denunciado primero.

Para denunciar, hay que ir (acompañada por familia, una amistad, o una asociación que se dedique) a urgencias, para hacer un parte médico (aunque las lesiones no lo requieran) y luego ir con el parte a los Mossos d'Esquadra o al Juzgado de Guardia más cercano. Tienen que recoger tu denuncia cuando vayas allá, a la hora que sea. Legalmente es mejor presentar la denuncia cuanto antes, con todos los detalles que recuerdes. No dejes que te desanimen a hacerlo, tienes el derecho a denunciar y es su deber recogerla. Cuando nos encontramos en situaciones especiales, nos tenemos que cuidar más y dejar espacio para procesar lo que haya pasado. Busca recursos y soporte para rehacerte y volver a la calma.

Taller de Teatro Cabaret:

A cargo de Magy Castillo psicóloga feminista e integrante de la colectiva de Teatro Las Amapolas de Nicaragua. Y Carolina Torres Topaga artista escénica y directora de teatro.

El Teatro Cabaret es una herramienta que viene de México, del teatro comunitario, de la calle y considera que: todas las personas tenemos algo que decir y que no necesitamos venir de las artes escénicas para participar. Utiliza mucho el juego como herramienta, entonces en los talleres se crea desde la risa, desde el humor. Magy lo aprendió de una compañía mexicana llamada Las Reinas Chulas y lo utiliza como método para <cambiar el marco desde donde hacemos activismo>. El Teatro Cabaret es: compartir en grupo y mucha pluma.

El taller empezó con un calentamiento. Invitando a los participantes a recorrer el espacio en círculos, utilizando la música y -la ausencia de- para pedirles, que crearan movimientos que vinieran desde emociones y que se detuviesen y generaran imágenes. Después le siguieron una serie de ejercicios.

Para el primer ejercicio; se le pidió a los participantes que crearan <sketches> sobre soluciones creativas a violencias bizarras, como, por ejemplo:
¿Cómo te defenderías del acoso callejero? ¿Cómo harías activismo sin oprimir? ¿Cómo ridiculizarías a un facha?

El segundo ejercicio consistió en pedirle a los participantes que formaran grupos de 3 y que crearan pasos -ejercicios corporales, usando imágenes y gestos repetitivos- para representar lo que significa poner el cuerpo para ellos. Preguntándose: ¿De dónde viene mi activismo? Y ¿Qué le falta a mi activismo? Para este ejercicio, los participantes podían elegir una canción, pero al presentar, lo hicieron con canciones oníricas de fondo. La idea era: que enfatizaran en el gesto. Este ejercicio fue de aproximadamente 15 minutos.

Para el tercero se les dijo que pensarán en un objeto que puede cambiar el mundo, o que ya lo ha hecho -que ya exista- y se les preguntó ¿Cuál sería la convicción de ese objeto? ¿Qué quejas tiene, que le diría al mundo, a las personas oprimidas? Este ejercicio fue de aproximadamente 15 minutos.

Para el cuarto ejercicio se propuso una “parodia de canciones”. Formaron grupos y escogieron una temática y una canción. La canción tenía que cumplir los siguientes parámetros: que fuese popular, que todos los integrantes del grupo conocieran la letra. Con esta canción tenían que trabajar cambiando las estrofas, haciendo reflexiones sobre el tema escogido. Para esto hay muy pocos parámetros, por ejemplo, que se respeten la rima y la estructura de la letra. Este ejercicio fue de aproximadamente 30 minutos, 10 para crear las letras y 15 para presentar.

Para el último ejercicio de sketches, se les pidió escoger un “tono”, es decir un ambiente en el que se tendría lugar el sketch, por ejemplo: película de espías, novela mexicana o la cámara de diputados. Se escogían unos personajes, que podían ser cualquier cosa, como: princesas rebeldes, alienígenas solidarios, voluntarios pasionales, etc. Y con estas instrucciones y elementos, debían crear un sketch. Este ejercicio también tuvo una duración promedio de 30 minutos.



El taller se enmarcó, sobre todo en un par de preguntas claves: ¿Cómo pongo yo el cuerpo en los activismos? Y ¿Cómo colocamos la rabia? Magy y Caro compartieron el concepto de Digna Rabia, que viene de Mesoamérica y que se refiere a dignificar esa fuerza del activismo, esa fuerza de resistencia y sobrevivencia. Que viene desde la furia. Esa furia que cambia cosas pero que no se queda en el cuerpo, porque cuando se queda en el cuerpo nos enfermamos.

En ese sentido, el grito, por ejemplo, dependiendo en que espacios se invalida como instrumento para defendernos. Y no pues, como forma de defensa y denuncia es válido, pero hay que valorar en que espacio y de que forma se usa, pensando en que tiene un impacto en nuestro cuerpo. Por ejemplo, ¿Cómo podríamos utilizar las herramientas del cabaret? que tienen que ver con la burla, la sátira, el gozo, el pasárselo bien, aunque estemos hablando de cosas tristes y dolorosas. Para darle la vuelta a la tortilla e ir buscando una presentación que tenga que ver con esa estética. Y de ahí obtenemos como resultado personajes delirantes, atrevidos, que se permiten jugar, que se mueven, que denuncian las cosas, pero que también se burlan y tienen una propuesta crítica y vienen a decir algo.

Por ello, durante el taller se condujeron ejercicios de improvisación en los que se ofrecían una base, pero les participantes traían al espacio situaciones de su vida cotidiana, que les han sucedido y en las cuales les hubiera gustado responder de otras maneras o salir “más victoriosos” de esas situaciones. Se permitieron jugar con música, tejer ideas y aprender otros mecanismos para colaborar, como el aceptar las emociones a como están en el cuerpo, que a veces no tienen palabras, pero tienen un gesto y está bueno poder acompañar eso.

Se trabajó mucho el ridículo. Y es importante trabajar el ridículo por qué; no siempre lo hacemos bien, no siempre tenemos la elocuencia que nos habría gustado, no siempre recordamos la palabra del libro “tal” que nos habría gustado decir y no pasa nada. El error es importante en estos procesos, hay que celebrarlo, porque estamos aprendiendo. Pero también hay que cuidarlo, porque si ese error está provocando violencias, hay que preguntarse ¿Cómo me puedo acercar yo también y ponerme en el centro de ese ridículo, de esa situación? Tomando las medidas necesarias, pero sin demonizarme. Porque cuando nos demonizamos, nos ponemos en una postura de la no-escucha y cuando no escuchamos, nos confronta esa rabia.

A partir de improvisaciones rápidas, también se busca crear ideas delirantes que nada tienen que ver con mi realidad pero que me ayudan a desmontar ideas fijas en mi cabeza <tengo que hacerlo de esta manera, que si se van a reír cuando presente, etc.>

El taller se cerró haciendo una presentación que englobaba lo que se había aprendido. Y al final de las dos horas, se veían cuerpos más distendidos, relajados, tranquilos. Vale la pena mencionar que, la risa también ayudó mucho a soltar expectativas y tensiones que se generan cuando estas expuestas al público, a traer más tranquilidad, a recordarnos que siempre habrá una manera de resolver, aunque nos trabemos o se nos olvide la frase. La risa permite generar complicidad con los compañeros, reconocer con quienes estamos, como nos movemos, como nuestros cuerpos se pueden acompañar con la palabra, con lo que tenemos. Y nos permite también, recordar que el juego es una herramienta de cambio social.



Taller de cuidados y sanaciones:

Con Lilian Girón y Liana Funes, compañeras de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras (IM-D)

La combinación de técnicas psicológicas con prácticas teatrales da lugar al psicoteatro, lo que nos permite profundizar y reflexionar mediante técnicas de improvisación teatral, simulaciones y dinámicas de grupo.

Para el taller, las dinamizadoras presentaron este ejercicio como una herramienta para la búsqueda de sanación colectiva. Las asistentes fuimos parte de un ejercicio ejemplo. Para este las dinamizadoras preguntaron entre les participantes, por dos voluntaries, que tuvieran la disposición de pasar al centro y compartir con el grupo sobre un conflicto personal, que estuvieran dispuestas a trabajar en ese espacio.

Para pasar al frente del coro (el resto de participantes), introdujeron -la manta-, la manta es una plusvalía de realidades: un elemento que nos permite abrir y cerrar un espacio, del que solo formaremos parte les asistentes de él. Utilizamos la manta para cruzarla y después de hacerlo, atravesar una especie de portal, que nos permite trabajar el conflicto desde otro lugar.

En este ejercicio en concreto, una de les voluntaries compartió sobre el duelo migratorio y la culpabilidad de haber migrado y dejado atrás las luchas de defensa por el territorio. El conflicto de la otra persona voluntaria, tenía que ver con la relación con su madre.

A continuación, se les pidió a les voluntaries que cerraran los ojos y acto seguido, se le pidió al coro (es decir, al resto de participantes que hacíamos parte del espacio), que nos acercáramos y con suavidad, pusiéramos nuestra mano en la persona voluntaria con la cual su conflicto resonara más con nosotres, por uno u otro motivo. En el psico-drama, estamos una para todas y todas para una. Para que funcione el ejercicio, tenemos que tener claro que es un trabajo grupal.

Una vez ambas participantes recibían, literalmente, el calor humano de las participantes que hacían de coro, se les preguntó a las voluntaries que sintieran -cuantas manos las acompañaban-, generando que las personas que habían compartido su conflicto se sintieran acuerpadas por las personas que conformaban el coro. En silencio, de forma muy práctica, se les dijo: “aquí estamos, te vemos y compartimos ese peso”, y las personas voluntaries recibían este apoyo, con sus ojos cerrados.

Se escogió trabajar el conflicto que resonaba más entre las personas del coro. En este paso es fundamental, consultar con ambas personas su aprobación. A la que trabajara el conflicto, si se siente dispuesta a hacerlo y a la otra, si nos concede el permiso, para trabajar el conflicto del otro.

En el psico-drama hay algo que se llama la red o conexión energética. Que nos permite invocar o trabajar el conflicto. Una vez la persona voluntaria accedió a trabajar el conflicto en ese espacio, se utilizó nuevamente la manta. Se le preguntó que escogiera a alguien del grupo, que representará (encarnará) a la persona con la cual tiene el conflicto. Esta persona, pasa entonces por la manta.



Se sentaron una frente a la otra, la voluntaria que está trabajando el conflicto y la persona a la que ha invitado. Y se le pidió a la voluntaria a que le hable y le diga todo lo que le gustaría decirle, “concedete el permiso de decirle a esa persona, todo lo que piensas”. La persona que está encarnando, tenía que hacer el esfuerzo de recibir.

Luego se cambiaron los roles, la persona voluntaria encarna entonces, a esa persona con la cual tiene el conflicto y la persona invitada, hace de la voluntaria. En un intento de permitirle a la persona que es voluntaria, un espacio para expresar y reclamarle, como también ponerse en su lugar, intentar contestar, a como a ella le gustaría que esa persona le contestase. Para este ejercicio, que en todo momento fue acompañado por las dinamizadoras del taller, es fundamental que ambas personas se vean a los ojos, durante el intercambio, porque ahí está la conexión. Al terminar el intercambio entre la voluntaria y la persona que hace de su mamá, hay que sacudirlas y quitarles la energía con la que se recargaron por su participación.

Los detalles específicos de la interlocución entre los participantes no los plasmaremos en este documento, pero basta decir que fue un momento fuerte, conmovedor, revelador para todes, tanto para la persona voluntaria que puso su cuerpo con valentía, como para la persona que participó encarnando al vínculo, como para nosotres que fuimos parte del coro. Creo que hablo por todes cuando digo que, algo nos removió a cada una de las personas presentes en el ejercicio.

“La persona voluntaria, que puso su cuerpo y abrió su historia con nosotres, nos hace a todes un regalo, al compartir y traer el conflicto”. Las talleristas propusieron hacer una dinámica de pasa palabra, utilizando una bola de hilo. Que tenía que pasar por todos los participantes, quienes compartieron (agradecimiento, reflexión, algo sobre tu conflicto, algo que te despertó. Aunque no tuvieran un conflicto similar. Para algunas, el ejercicio sirvió de reflejo para otros vínculos). Es un ejercicio práctico para simbolizar el tejido que construimos entre todes. Una vez construida la red de conexiones, la utilizamos para construir un altar, en este caso en concreto; en honor a nuestras madres, invocando su fuerza y nuestro agradecimiento.”

En el altar escribimos sus nombres, les pusimos candles, lo decoramos con amor, e hicimos presente en el espacio una palabra que representaba -algo que nos queríamos quedar de nuestras madres-. Es importante recalcar que, de acuerdo a las talleristas, pasó algo muy fuerte en el ejercicio que hicimos durante la Escuelita Feminista, porque “no es común trabajar el tema de la maternidad, el conflicto con nuestras madres. Cuando de sanación hablamos la madre es lo último que se toca, porque es lo más difícil de trabajar”.

El taller se terminó haciendo un círculo, invocando la fuerza de nuestras madres, lo que queremos dejar, lo que queremos rescatar y dándonos muchos mimos entre nosotres. Limpiándonos entre todes, de la energía con la que nos habíamos cargado durante las dos horas. De esta experiencia, vale la pena rescatar un par de cuestiones:

“Algo potente del psico-drama como método de sanación es que no es la facilitadora la que hace el trabajo de sanar, sino que el trabajo recae en el grupo, el que va tejiendo a través de la confianza”. Para las talleristas, “esto que se hizo en el taller, es lo que hay que hacer en los colectivos. Todas para una y una para todas”.

¿Se imaginan ser parte de una colectiva, en la cual se pone como prioridad el conocernos de forma profunda, sanar entre todas, con ejercicios como este? ¿Se imaginan el potencial que tiene, trabajar codo a codo, con personas a las que conoces tan íntimamente y con la que te has acompañado en un proceso de sanación?



Espacio de Intercambio de aprendizajes:

Dinamizado por Magy Castillo.

“Nuestros espacios son mucho de aprender haciendo y compartiendo. Juntas, sentadas, cerca una de la otra” – Magy Castillo

Se le pidió a los participantes que escogieran a una persona a su lado para hacer parejas y después de pedirle permiso y con suavidad: tocarle la cara, muy suavemente y decirle: que bien lo hiciste. Y la otra persona tenía que recibirlo, aunque le fuera difícil, el ejercicio es: intentar recibirlo bonito. Una vez ambas personas recibieron el cariño, fue el turno para que cada participante se dijese a sí mismo palabras de elogio por su participación como; “que atento que estuve”, “pero que buena pregunta hice” o “gracias por dejarte llevar”, etc.

Hay que celebrar las cosas que hacemos, que son con el cuerpo y eso hay que celebrarlo. Por eso cuando hacemos nuestros espacios, hay que darle el valor que tiene el “cambiar mundos”, nuestro mundo, los de nuestro alrededor. Y aprovechando esa energía para seguir impulsándonos, Magy le pidió a los participantes que: utilizaran la -técnica del chismorreoporque ¿Cómo se dispersan las cosas en el mundo, si no es con el chisme?

Los participantes tenían que buscar a una persona con la que chismorrear sobre lo que aprendieron en los diferentes espacios de hoy, algo que les haya quedado grabado. Aunque hayan hecho el mismo taller, había que hacer el ejercicio de compartir.

Luego de pasado un tiempo, propuso un espacio de escucha activa. En el que personas que participaron en los diferentes talleres compartieran desde su vivencia: puntos clave, ideas, reflexiones, etc.



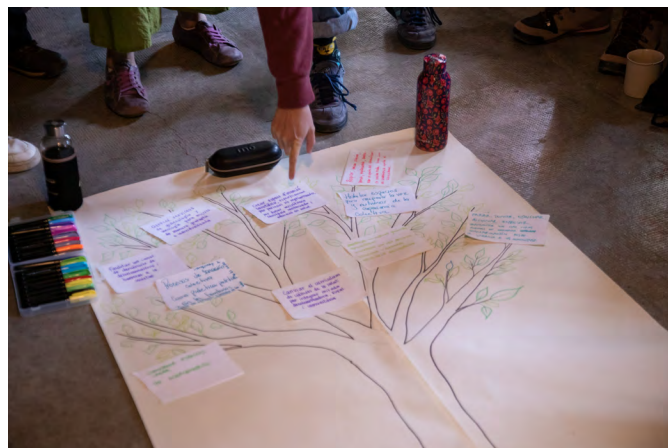
Feminismos comunitarios y decoloniales:

Con Bea Cantero, Mujeres Pa'lante y María Eugenia Blandón, Mujer Diáspora.

El taller comenzó con un ejercicio de privilegios, la tallerista abrió haciendo una pregunta a las participantes: ¿Qué cosas que consideramos derechos, no lo son para todas? Reconociendo que, atravesamos por el cuerpo la vivencia de los privilegios.

Luego de esa discusión colectiva, se propuso compartir las ideas de un listado de los conceptos para poner en común lo que sabemos sobre: racismo, violencia institucional, feminización de la pobreza, círculo de cuidados, discriminaciones de diverso tipo, etc.

Después se abrió un espacio para que cada una de las participantes pudiera compartir como han vivenciado en sus experiencias personales, esos ejes. Abarcando aspectos como; ¿Qué entendemos por feminismos decoloniales?, para lo que la tallerista hizo un breve repaso histórico y a su vez explicó; de qué manera las experiencias organizativas de mujeres diáspora y mujeres Pa'lante plasman en su día a día el feminismo decolonial y las experiencias de feminismo comunitario.



Por último, se realizó un ejercicio en donde se reflexionó sobre las formas en que se puede tener práctica feminista decolonial. A partir del árbol Paulo Freire, identificamos algunos problemas y posibles soluciones:

- Ofrecer servicios de ginecología y sexología para mujeres de manera gratuita e individualizada.
- Crear espacios de atención sanitaria, específicamente para personas no regularizadas, para dar asistencia sanitaria continuada y educación en salud
- Respirar, hacer silencio, pensar, reflexionar. Pensar en cómo mi impaciencia afecta al ecosistema.
- Cambiar el curriculum de ciencias de la salud para integrar una mirada descolonizadora, rural y comunitaria.
- Construir espacios de acercamiento
- Procesos de sanación colectiva como práctica política en los territorios.
- Habitar espacios para recuperar la voz y nutrirnos de la experiencia colectiva.



Extrema derecha, antifeminismos y como está afectando a la gente joven:

Con - Nuria Albao, periodista y activista.

En bastantes charlas sobre extremas derechas, profesores y profesoras de secundaria cuentan que **algunos de sus alumnos adolescentes sacan pecho de posiciones antifeministas**: usan vocabulario ultra como “feminazis” o dicen que la violencia de género no existe. He hablado con algunos amigos que se dedican a la enseñanza para pensar qué está pasando y qué podemos hacer.

Lo primero, es quitarle un poco de hierro al asunto, lo más probable es que no sea un fenómeno masivo ni siempre se corresponde necesariamente con actitudes machistas. **A menudo se expresa más bien como provocación: una manera de afirmarse.** Como explica Carlos Herrero, profesor en un instituto de Rivas Vaciamadrid, en realidad los chavales tienen actitudes cada vez más igualitarias. De hecho, tienen mucho que enseñarnos porque muchos de ellos están experimentando nuevas formas de vivir los géneros o “entre” los géneros. Hoy parece que se abren más posibilidades. La posición de algunos de estos jóvenes como “no binarios” –que sienten que no encajan en ninguna definición de roles preestablecida– lo atestigua. Las posibilidades de vida se multiplican y es una buena noticia. Pero esta revolución no llega a todas partes y todavía enfrenta dificultades.

Lo que ha conseguido Vox es que algunos de estos chavales, y aunque sus posiciones sean minoritarias, “salgan del armario”, que expresen de manera más pública o vehemente sus posiciones antifeministas –o incluso homófobas– **que antes estaba peor visto verbalizar.** Muchos de estos chavales las utilizan como una suerte de rebeldía, para construirse como adolescentes e incluso para afirmar su masculinidad en la capacidad de enfrentarse “al mundo”, a la “autoridad” del profesor o de lo “políticamente correcto”–, buscan escandalizar. Hoy las posiciones mayoritarias en realidad son las feministas o por lo menos, un discurso más igualitario en cuestiones de género.

La adolescencia siempre es difícil, pero los chavales están sometidos hoy a fuerzas quizás más complejas que les dificultan todavía más el camino a la vida adulta. Por un lado, la propia búsqueda de su papel en un orden de género que ha sido cuestionado por el movimiento feminista –con mayor intensidad en los últimos años–. Actualmente, muchas adolescentes se declaran feministas en las escuelas y gracias a las luchas feministas, existen más modelos diversos sobre lo que supone “ser mujer”, de manera que las jóvenes pueden construirse con mayor margen de libertad, aunque parte de su lucha es por encontrar caminos propios.

Sin embargo, y a pesar de los avances, los chicos disponen de menos formas “alternativas” de ser hombres y en general se sienten más presionados para encajar en los roles tradicionales. **La vigilancia que se ejerce sobre la masculinidad es más fuerte, y el “maricón” sigue utilizándose para patrullar sus fronteras y castigar** a los chavales para que se adapten a la norma de género. Los chicos gays o que no encajan de alguna manera todavía pueden llegar a pasarlo mal, aunque lo tienen muchísimo más fácil que los que vinieron antes.

A las presiones sobre el género, se suman las presiones sobre la vida. Por ejemplo, los mensajes sobre lo difícil que es hacerse adulto en España, las dificultades de emancipación –la edad media en España es de más de 29 años, las tasas de paro juvenil son escandalosas–, que los harán dependientes durante muchos años; es decir, que no serán tratados como adultos hasta muy tarde. Cuando miran a su futuro ven una nube negra –que se suma a la ansiedad que provocan las predicciones sobre los efectos del cambio climático–. La pandemia, ha impuesto el aislamiento y nuevas dificultades y los ha hecho todavía más dependientes del éxito en las redes sociales. En el 2020, el suicidio en España se ha convertido en la primera causa de muerte de los más jóvenes –entre 14 y 29 años–. Hoy quizás todavía es más difícil ser adolescente que en épocas pasadas.

María Fernanda Rodríguez enseña en un instituto de San Cristóbal y cree que tras el crecimiento de las posiciones de extrema derecha en los institutos –y en general en la sociedad– hay un trasfondo de “masculinidad herida”. Cuando se juntan la indeterminación provocada por la transformación de los modos de relación –¿cómo ser hombre hoy? – con el resto de indeterminaciones sociales no es extraño que los chavales busquen certezas identitarias o traten de agarrarse a algo que les proporciona un lugar en el mundo.

Esta necesidad de reconocimiento o de estatus se potencia además con la inestabilidad económica o el miedo a caer, y con la pérdida de poder de los hombres en todos los ámbitos cuando la precariedad avanza, los trabajos no dan sentido, y el sometimiento se acrecienta en muchos órdenes. Así, podemos identificar también un vínculo entre estas dificultades vitales y la afirmación de la masculinidad tradicional que puede expresarse mediante posiciones antifeministas u homóforas.

Su “machismo” es una ilusión compensatoria a su subordinación real. “Estos chavales que tienen la autoestima muy frágil y económicamente están muy jodidos, compensan así sus sentimientos de subordinación social. En vez de politizarse en un sentido emancipador, optan por la ilusión identitaria como cuando se alinean en posiciones de ultraderecha –aunque hay otras identidades posibles–”, explica María Fernanda. De hecho, también pueden funcionar como afirmaciones identitarias o de búsqueda de estatus las posiciones que identificamos como “correctas” de los y las adolescentes queer, no binarios, o incluso feministas.

Tampoco podemos perder de vista que lo más problemático y difícil de enfrentar no son las posiciones antifeministas de carácter ideológico –que se pueden discutir en el aula– sino aquellas que tienen que ver con los comportamientos y los modos de relación donde la afirmación de la masculinidad tradicional está relacionada con las condiciones de vida y la reproducción de mecanismos aprendidos en sociedades también violentas como la nuestra. Esa violencia es experimentada cotidianamente por muchos adolescentes migrantes perseguidos por la policía, chavales que son desahuciados, sufren abusos en casa o soportan las consecuencias de la pobreza. Evidentemente la reafirmación de la masculinidad tradicional no se corresponde necesariamente con el apoyo a la extrema derecha. Ni, de hecho, todo apoyo a la extrema derecha desde posiciones antifeministas está relacionado con posiciones de clase subalternas, sino, por lo menos en el caso español, más bien lo contrario.

Pero ¿Cómo hablar con ellos? Los chavales pueden identificar esas posiciones antifeministas como transgresoras porque muchas veces, como explica Carlos, el feminismo que perciben en los medios o las redes es uno que a menudo se expresa como verdades morales indiscutibles y que puede ser también, extremadamente culpabilizador. Otros feminismos más abiertos y transformadores no tienen tanto espacio en el mainstream. Evidentemente, el auge de la extrema derecha no es culpa del feminismo, y precisamente, en sus versiones más emancipatorias puede proporcionar herramientas para desactivar su discurso, tanto en el plano de la confrontación hombres/feminismo, como el que opone a los nacionales con los extranjeros como causa de todos los males.



Lo primero y más evidente para ayudar a desactivar estas posiciones es **evitar la censura moral o señalar temas como “no debatibles”**. Todos los espacios, pero sobre todo las escuelas, deberían ser lugares donde se pueda hablar de cualquier tema – con respeto–. Espacio seguro es un espacio donde se pueden expresar dudas, equivocarse y aprender. Porque si el feminismo se impone como un dogma quizás consigamos que los chicos –o incluso chicas– digan lo que creen que “está bien”, pero que sigan pensando de manera diferente y expresándolo así en sitios privados. Individualizar el problema mediante la culpa supone, además, perder de vista el verdadero problema de carácter estructural. En este sentido, el discurso de los privilegios puede ser profundamente despolitizador además de que aplanar las condiciones de vida absolutamente dispares de los chavales. El motor del cambio social no puede ser la culpa sino la responsabilidad y el compromiso.

Por otra parte, algunos chavales dicen que les gustaría formar parte del movimiento feminista pero no saben cómo participar ni se sienten invitados e incluso se pueden llegar a sentir señalados como “potenciales agresores”. Esto implica perder un potencial para el cambio fundamental, ya que estos mismos chavales podrían ejercer de influencia positiva entre sus compañeros o ponerles límites ante actitudes machistas. Son ellos los que pueden construir nuevas formas de masculinidad de manera efectiva y tenemos que acompañarles en ese camino. El proyecto de prevención de la violencia sexista y de formación en temas de género de Acción en Red, Por los buenos tratos supone un buen ejemplo de enfoque no culpabilizador que potencia la autonomía de los y las adolescentes y los incluye por igual en el enfoque feminista.

Por tanto, el feminismo no es un corpus moral y no debería funcionar como una religión, sino que tiene que ser un proyecto de cambio compartido por hombres y mujeres que se construya colectivamente y de forma antiautoritaria. Al ser un proyecto que se propone transformar las formas de organización social, también tiene espacio para que los chavales –y los hombres– se sientan parte de este movimiento. La mejor manera de enfrentar el antifeminismo es tratar de explicar cómo el feminismo también puede mejorar la vida de los hombres. Por un lado, por la opresión que supone tener que encajar en el molde restrictivo de la masculinidad tradicional –y las consecuencias negativas que tiene para sus vidas y para las personas que les rodean, por ejemplo, en su relación con la violencia, o con el ponerse en riesgo, o la necesidad de ser siempre fuertes y juzgarse a través de ese baremo–.

Por otro, porque la principal amenaza para la posición social de los hombres no es el feminismo, sino los daños infringidos por el sistema económico. Sus verdaderos problemas son los trabajos de mierda, el desempleo, la falta de dinero, o las dificultades de llevar adelante vidas con sentido en el capitalismo. El patriarcado hace parte de estos problemas o los refuerza y aunque prometa a los hombres compensaciones de estatus o poder –basadas en la injusticia y la dominación de las mujeres– y la reacción antifeminista promete compensaciones simbólicas de estatus que no aborda las causas económicas y políticas de sus problemas. Mejorar la vida de todos es, por tanto, una buena receta contra los peores efectos de la masculinidad cuando se junta con la precariedad vital.



El feminismo tiene una potencia enorme como proyecto de cambio social, ya que a partir de la situación de subordinación de las mujeres podemos entender la sociedad: que la desigualdad –de género, de estatus migratorio– es en realidad funcional a la acumulación de capital. ¿Podríamos explicarle esto a los chavales, que pueden formar parte del feminismo, que los necesitamos para transformar el mundo en vez de hacerlos sentir como el enemigo? En la pensadora Bell Hooks podemos encontrar buenas pistas para los profesores que quieran explicar la existencia de un feminismo que inclusivo. Por ejemplo, en “El feminismo es para todo el mundo” ella usa sexismo en vez de machismo porque reconoce que el enemigo no son los hombres, sino el patriarcado: “el problema es el conjunto del pensamiento y la acción sexista, independientemente de que lo perpetúen mujeres u hombres, niños o adultos”. La toma de conciencia feminista por parte de los hombres es tan esencial para el movimiento revolucionario como los grupos de mujeres, concluye Hooks.

(Publicado originalmente en Ctxt.es)



Gestión de Agresiones Machistas:

Con Anna Galí, Cooperativa Fil a l'Agulla

Durante el taller se hablaron de dos aspectos principales:

La mirada restaurativa en la gestión del machismo necesita de tres bases: que la gestión sea feminista, que la gestión sea restaurativa y que la gestión sea comunitaria.

Ser feminista implica comprender las causas y consecuencias de las violencias machistas y leer la situación con perspectiva de género. No somos juezas, sino que creemos a las compañeras en su denuncia de machismo.

Restaurativa implica que el objetivo del proceso tiene por objetivo restablecer la seguridad dentro del grupo y para la y las víctimas. Para que eso sea posible, se inician procesos de toma de responsabilidad, que implica: aceptación del machismo denunciado, reconocimiento de los daños ocasionados, apertura a reparar y garantizar la no repetición.

Comunitaria implica que sabemos que esto no es un hecho aislado, sino que pertenece a toda la comunidad (y a toda la sociedad). La víctima y el agresor están representando un drama del que participamos todas, y por eso no las dejamos solas, sino que tenemos todas que tomar responsabilidad.

Compartimos la necesidad todavía de un órgano legítimo que tenga capacidad de decidir y ejecutar las decisiones que se van tomando en el proceso, y que, sin esto, todavía, nos va a costar mucho llevar a cabo procesos restaurativos en nuestras organizaciones, y más todavía en espacios que no cuentan con estructuras formales a las que acogernos en caso de tormenta. Y, por último, hicimos hincapié en la necesidad de hacer buen trabajo de prevención: hablar sobre el tema abiertamente en nuestros grupos, compartir cómo nos sentimos, tener herramientas de gestión de conflictos, reconocer la toma de responsabilidad como un valor esencial para la seguridad en los grupos y aprender a hacerlo, formarnos más en violencias, etc.

¿Cómo estás tu con eso? Lo más importante a la hora de intervenir en estos casos es primero chequearnos a nosotras mismas. ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? ¿De qué manera me afecta a mí esta situación? ¿De qué manera se pueden estar despertando mis propios fantasmas del pasado o del presente? ¿Dónde puedo aportar y ser útil? Y reconocer que todos los lugares son importantes, que, si una tiene mucho enfado y rabia, tiene su razón de existir, y debe encontrar el sitio donde poder canalizarla. Que, si a una no le apetece ser pedagógica, bienvenido sea. Que, si a una le apetece escuchar el relato de los hombres, genial.

También compartimos la idea de que la mirada restaurativa es como el poliamor. Sobre papel, todo se aguanta, pero una vez llevado a la vida real, se desatan muchas emociones, sensaciones, miedos que se comprenden porque venimos de un paradigma punitivista y donde la responsabilidad se pone sobre los órganos judiciales (que lo pueden hacer mejor o peor, y esto también lo sabemos). La mirada restaurativa nos pide a todo el mundo que tomemos responsabilidad por la parte del pastel que nos toca, y puede ser incómodo. Implica romper antiguos moldes y estar dispuestas a trabajar en nosotras mismas, estar dispuestas a equivocarnos, estar dispuestas a aprender a pesar de todo, y estar dispuestas a dejarnos transformar.

Las compañeras de Fil' a l'Agulla desarrollaron un *"Manual para organizaciones de Gestión de las Agresiones Machistas"* que pueden descargar en este [link](#).



Algunas reflexiones de participantes y talleristas:

Los espacios para compartir saberes aprendidos durante las jornadas fueron valiosos por diferentes motivos; por un lado, intentaban generar confianza en las participantes de tomar la palabra, de hacerse escuchar, en un espacio de escucha atenta y cuidado. Y por otro, nos permitieron aprender de aquellos talleres en los que nos participamos, o en ocasiones reflexionar puntos que no habíamos considerado antes.

Hemos recopilado algunos de los aportes hechos durante estos espacios, sobre el fin de semana en general y de cada taller en concreto:

“Me ha gustado mucho que ha habido una buena mezcla entre charlas y el uso del cuerpo, el uso del cuerpo entre medio de espacios. Considero que este es un elemento muy importante en todas las luchas, que de alguna manera ya ponemos el cuerpo, pero tener un contacto suave con el cuerpo (el nuestro y el de las otras), a veces me hace falta, con cosas que hago y espacios de los que participo, que hayan estos momentos de suavidad y de corporalidad y me genera mucha esperanza”

“Lo que más me llevo de la escuelita es la buena energía alrededor de todas las que vinimos y esa sensación de consenso de la necesidad de un feminismo: transversal, de clase, con perspectiva racial y perspectiva LGBTQ+”

Del taller de autodefensa

“Depende de la situación o del día que tengas, puedes afrontar las cosas de una forma u otra y todas son válidas porque no tenemos que juzgar la forma en la que nos salen las cosas. No hay milagros en esta técnica, no hay respuesta correcta”

“Una de las cosas con las que me quedo de este taller es la parte de los conceptos pequeños. Cuando tengas una agresión la posibilidad de explicarlo tal y como lo has vivido tu. En plan: “creo que has hecho esto y esto es una actitud: machista, racista, lo que sea”. Y esto tiene la capacidad de hacer que la otra persona no se sienta atacada, sino de hacerla reflexionar”.

Del taller de cabaret

“Tengo un conflicto muy interno de que la lucha en este territorio (Estado Español) es muy desde lo teórico, lo estructurado pero el día de hoy me di cuenta de que puede venir desde otro lugar, desde la risa, desde lo espontáneo”.

“Fue una apertura de perspectiva diferente, que me permitió trabajar cuestiones que no había trabajado antes, sobre lo identitario y colectivo. La forma en que te posicionas”

“Me ha gustado mucho el tema de gestionar la rabia. Y de que la rabia la podemos gestionar de muchas formas que puede ser desde la risa, desde el juego”

Del taller de cuidados y sanación

“Al final me ha quedado: una para todas y todas para una. Todas hemos sentido, todas hemos compartido, hemos vivido lo que la persona -que se ofreció a compartir- había vivido y hemos sido capaces de llevar esa experiencia a nuestras propias vivencias y vice-versa”

“Me ha agradado mucho que se haya podido crear un espacio seguro y en confianza, que en mi experiencia es muy difícil de generar con gente desconocida. Hemos empezado el ejercicio en sitios diferentes, pero hemos terminado pensando en algo en común que nos unía a todas y eso me ha parecido muy fuerte”

“Llevo mucho tiempo trabajando algo muy concreto con mi psicóloga y quizás me viene bien abordarlo en grupo también, porque así consigo aprender de personas que han sufrido cosas parecidas a mí. De ahora en adelante: quiero pensar en el cuidado como algo colectivizado”

Del taller sobre feminismos comunitarios y decoloniales

“Lo que buscan los feminismos comunitarios y decoloniales es sobre todo, que cada una seamos conscientes de la posición que ocupamos, de los privilegios y opresiones que encarnamos y que a partir de aquí todas podemos accionar cosas y que sobre todo con este feminismo lo importante es que sea inclusivo (a todo el mundo de verdad), que se generen redes, que hayan encuentros”

“Deshacer. Me quedó esa palabra. Deshacer el feminismo que hemos aprendido, desaprender, también”

“Tenemos que ir buscando y construyendo feminismos comunitarios, dejando atrás la individualidad que tenemos en Europa y trasladarlo más a la comunidad, algo más de tú a mí”

Del taller sobre la extrema derecha y antifeminismos

“Hemos aprendido de la importancia del contexto, la extrema derecha tiene un discurso muy diferente en cada región, en cada país y aún aquí en el territorio español, dentro de cada comunidad autonómica”

“Me quedó que no tenemos la obligación, pero también a nuestros compañeros (y sobre todo, cuando trabajamos con adolescentes) podemos hacerles entender que el feminismo es para todes, también para ellos, que los hombres tendrán un beneficio positivo del feminismo, intentar hacer calar esta idea utilizando palabras prácticas y fáciles, es el reto”

“Nosotras cuando intentamos combatir estos discursos de odio, podemos hacerlo como explicando la razón o el motivo, pero con unas palabras no tan contextuales, sino con palabras más de base. Hay que aprender a confrontar esas palabras, sacándolo del marco codificado”

Del taller de gestión de agresiones machistas:

“Aprendí a poner límites a la gente que no quiera recibir críticas constructivas y aceptar que todos somos potenciales agresores en diferentes espacios. Y sobre todo; basta ya de aguantar a la gente que quiere voltear la tortilla y que no quiere asumir. La gente que quiere que aprendamos todas juntas, venga, con esa gente vamos a ir de la mano”

“Muchas veces con el tema de la cancelación, no sabía dónde posicionarme, si hablare al agresor o no hablarle, si darle la espalda o no. Y nadie tiene la solución exacta No somos expertas en todo y lo importante es que tejamos red y dentro de ese tejido, busquemos el apoyo. Es legítimo a veces: no tener paciencia y decir: yo hasta aquí. No estoy disponible trabajar esto. Eso es legítimo. También es legítimo, no caer de primas a primeras en la cancelación”



Conclusiones generales:

La Escuelita Feminista fue una experiencia enriquecedora en la que les participantes pudieron tejer redes entre ellos y encontrarse con otros compañeros de diferentes espacios organizacionales del territorio catalán. Fue un espacio para compartir aprendizajes y herramientas desde los saberes de compañeras feministas del Estado Español y de América Latina.

Lo aprendido durante este fin de semana tiene el potencial de ser replicable en los colectivos en los que forman parte. Y vale la pena recalcar la riqueza tanto por la diversidad de los temas abordados como por las metodologías. Cada taller generó una serie de reflexiones y conclusiones que nos quedan a todes y que nos sirven para seguir dispersando estos mensajes.

El taller de autodefensa feminista destacó la importancia del defenderse más allá de en términos físicos, desde la comunicación. Se enfocó en la comprensión de la gestión de las emociones durante situaciones de riesgo y destacó la necesidad de mantener la calma. Proveyó estrategias prácticas para reconocer y manejar situaciones de riesgo. Y brindó una serie de pautas claras para construir la capacidad de calmarse en momentos de peligro.

El taller de teatro cabaret ofreció un espacio para la exploración de las formas en las que el cuerpo se involucra en los movimientos sociales y en el activismo. También nos enseñó que podemos utilizar la rabia para activar el cambio. A través de ejercicios de improvisación se animó a les participantes a encontrar maneras lúdicas para abordar temas complicados. El taller de teatro cabaret se convirtió en un espacio de experimentación, con un enfoque divertido, permitiendo a los participantes reflexionar sobre la forma en que se involucran en los movimientos sociales, integrando la risa, el ridículo y la crítica como formas de expresión y denuncia. Destacando siempre la risa y el juego como formas de liberación emocional y conexión social.

En el taller de cuidados con las compañeras de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras, aprendimos sobre la importancia de trabajar procesos de cuidados y sanaciones de forma colectiva. Experimentamos la fuerza que tiene el reconocernos en las otras y como desde el fortalecimiento de vínculos interpersonales, podemos construir colectivos más fuertes. Utilizando el psico-teatro como herramienta vehicular, pudimos trabajar un conflicto individual y colectivizarlo, con ternura, escucha y mucha receptividad.

Del taller sobre antifeminismos y como está afectando a la gente joven, reflexionamos sobre el impacto que tiene la extrema derecha en las posiciones antifeministas entre los jóvenes y adolescentes. Por suerte y por mucho miedo que esto de, pareciera que algunas actitudes de los jóvenes hoy en día vienen de la provocación más que de ser convicciones machistas arraigadas. Estamos en un momento de la historia en el que podemos decir que hay una amplia aceptación de enfoques igualitarios entre los jóvenes y adolescentes, pero estos aún enfrentan presiones para encajar en roles de género tradicionales. Además, están las tensiones provocadas por la incertidumbre económica y social, lo que lleva a que la masculinidad tradicional emerja como una ilusión compensatoria frente a la subordinación real. Es esencial abordar estas dinámicas desde un enfoque no-culpabilizador e intentar contrarrestar estos discursos con un dialogo abierto, utilizando otros términos y fomentando la comprensión de cómo el feminismo puede mejorar las vidas de todos, incluidos los hombres.

En el compartir sobre los feminismos comunitarios y decoloniales se ofreció un espacio para trabajar lo colectivo partiendo desde las realidades y contextos particulares, para compartir desde la honestidad y la fuerza del reconocimiento de los privilegios individuales. También se colectivizaron los conocimientos de las participantes alrededor de conceptos claves. Al finalizar el taller se reflexionó alrededor de una serie de problemas y las posibles soluciones que podían tener, con ideas tan prácticas como; crear espacios de atención sanitaria, específicamente para personas no regularizadas y poder ofrecer asistencia sanitaria continuada, o el cambiar el curriculum de ciencias de salud para integrar una mirada descolonizadora, etc.

El taller sobre gestión de agresiones machistas destacó la importancia de una gestión feminista, restaurativa y comunitaria de las situaciones de machismo. Se enfatizó en comprender las causas, tomar responsabilidad y transformar las estructuras comunitarias para restablecer la seguridad de las víctimas y el grupo. Se reconoció la necesidad de un órgano legítimo para implementar decisiones y se resalta la importancia de la prevención, el auto chequeo emocional y la disposición para transformarse en un enfoque restaurativo. Y destacó a su vez, la importancia de tener disposición en aprender y crecer, reconociendo que este enfoque puede ser desafiante pero que es fundamental para abordar estas problemáticas.



Para finalizar, desde la Asociación Entrepueblos y Calala Fondo de Mujeres queremos hacer un especial agradecimiento a Escoltes Catalans, Consell de la Joventut de Barcelona y al Consell Nacional de la Joventut de Catalunya por haber construido con nosotras y darle forma a esta 1era Escuelita Feminista. Agradecemos a la Agencia Catalana de Cooperació al Desenvolup de la Generalitat de Catalunya por el financiamiento para poder hacer este encuentro posible. A Calafou por recibirnos con brazos abiertos en su espacio. A les compañeres que trabajaron en el registro visual. Y por supuesto, a todas las talleristas y les participantes que vinieron y le dieron vida a este espacio con su presencia.



