



CUIDADO ENTRE ATIVISTAS

TECENDO REDES PARA A
RESISTÊNCIA FEMINISTA

GUACIRA OLIVEIRA
JELENA DORDEVIC

CUIDADO ENTRE ATIVISTAS

**TECENDO REDES PARA A
RESISTÊNCIA FEMINISTA**

**GUACIRA OLIVEIRA
JELENA DORDEVIC**

CFEMEA

BRASÍLIA/DF | 2015

Elaboração

Guacira Oliveira e Jelena Dordevic

Tradução

Luana Guedes e Jelena Dordevic

Edição

Débora Vaz

Projeto Gráfico

Ars Ventura Imagem e Comunicação

Fotos

Louisa Huber; Arquivo CFEMEA; DONINI, Angela; LOBO, Taís.

Capa e ilustrações

Lídia Rodrigues



Endereço: SCS Quadra 02, Edifício Goiás – sala 602/04
Brasília/DF – CEP: 70317-900
Telefones: (61) 3224-1791
www.cfemea.org.br

Apoio



2015, CFEMEA – Centro Feminista de Estudo e Assessoria

O conteúdo desta publicação pode ser reproduzido e difundido desde que citada a fonte. Esta publicação pode ser encontrada em www.cfemea.org.br

Sumário

7	Apresentação e agradecimentos
8	Inspirações
15	Razões e emoções da luta feminista para sermos livres e pelo Bem Viver
16	Cuidado entre ativistas, gerando forças contra-hegemônicas
19	Reconhecimento mútuo, diálogo, encontro de diferenças
21	A transgressão feminista contra o racismo patriarcal
28	Desafios urgentes
35	“Yo solo pido un espacio pa’respirar”
36	Corpos que desafiam
37	Como vai você?
46	O que falta nos espaços para a nossa organização política?
47	Passos que podemos dar
50	Metodologias
54	Citações para consulta
63	Referências
65	Para saber mais
69	Autoras
70	Descrição das imagens



Gostaríamos de dedicar esta publicação à memória de Sunila Abeysekera, nossa amiga querida, ativista feminista do Sri Lanka, que liderou e formulou propostas fundamentais à organização da Coalizão Internacional de Defensoras de Direitos Humanos e à mobilização da Campanha Internacional pelos Direitos Humanos das Mulheres.

Continuaremos inspiradas por sua amorosidade e visão estratégica.



Apresentação e agradecimentos

Com grande satisfação, passamos este livro às suas mãos! É o primeiro do novo Ciclo do CFEMEA, inaugurado em 2015 e orientado à sustentabilidade do ativismo feminista e das mulheres. Essa orientação está sendo seguida em duas linhas de ação: o desenvolvimento da dimensão política do autocuidado e do cuidado entre ativistas e militantes; e a formação política feminista.

Com essa publicação queremos compartilhar o que acumulamos até agora: referências, reflexões e trocas relacionadas ao cuidado entre ativistas e militantes.

Partimos de uma das ideias basilares do feminismo: *o pessoal é político*, para aprofundar esse debate e experimentar outras possibilidades de radicalizar o nosso fazer político contracultural e contra-hegemônico, organizar e mobilizar as lutas.

Estamos em pleno processo de construção e já fizemos algumas sínteses. Para tanto, bebemos de muitas fontes da *práxis* feminista e outras iniciativas do campo comprometido com a transformação social.

INSPIRAÇÕES

Buscamos resgatar elementos dos grupos de autorreflexão que inauguraram a onda feminista dos anos 60, apesar do registro a esse respeito ainda ser bem escasso. Seguimos na trilha aberta por Jane Barry e Jelena Djordjevic, autoras de uma pesquisa pioneira com ativistas feministas em cinco continentes do mundo, sobre ativismo e autocuidado, publicada no Brasil em 2007, sob o título “Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?”¹.

Desde 2008, vimos construindo e estamos consolidando a Universidade Livre Feminista² - uma proposta coletiva que tem na *práxis* educativa feminista a sua base metodológica. Neste caminho, temos realizado diálogos, estudos e incentivado o compartilhamento de práticas e reflexões, sempre buscando promover o autoconhecimento, assim como o encontro, o cuidado e o acolhimento entre as participantes³. Mais recentemente, em 2014, as trocas que fizemos facilitando os Diálogos sobre Ativismo e Autocuidado, na Universidade Livre Feminista, nutriram de novas razões e emoções as nossas certezas sobre a necessidade e a importância de seguir nessa trilha.

Na última década, também viemos avançando pela trilha da Pedagogia Feminista, seguindo a liderança do SOS Corpo - Instituto Feminista para a Democracia; e participando das muitas trocas e saberes que

1 BARRY, Jane e DJORDJEVIC, Jelena. **Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?**. Fundo de Ação Urgente pelos Direitos das Humanos das mulheres. EUA, 2007.

2 www.feminismo.org.br. A proposta da Universidade Livre Feminista foi lançada em 2010, por iniciativa do CFEMEA, e atualmente está sendo construída de forma coletiva e colaborativa, por três organizações feministas (CFEMEA, Cunhã – Coletivo Feminista da Paraíba e SOS Corpo – Instituto Feminista para a Democracia) e uma rede de colaboradoras, com o objetivo de congregar, catalisar e fomentar ações educativas, culturais, artísticas; de produção de conhecimento e compartilhamento de saberes.

3 <http://feminismo.org.br/metodologia/> em dezembro, 2015.

emergiram na Articulação de Mulheres Brasileiras, para a construção de sua política de formação.

Pelas trilhas latinoamericanas, encontramos muita inspiração e incitação para gerar esse novo Ciclo do CFEMEA. Os diálogos internacionais que vêm sendo realizados pela Articulação Feminista MarcoSul⁴ nos últimos dez anos (Diálogos Intermovimentos, Diálogos Interculturais, Diálogos Feministas, Diálogos Consonantes) e, em especial sobre o ‘Bem Viver’ e sobre o ‘Patriarcado’ são preciosos. A participação em alguns dos diálogos virtuais promovidos por Alquimia - Escuela de Educación Popular Feminista (2012) e a leitura a respeito da experiência do Grupo Impulsor da Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Direitos Humanos, também foram inspiradores.

Mais recentemente, a parceria com o Instituto Arcana na experimentação da Roda de Mulheres Ativistas no Distrito Federal (2014 e 2015) é tão instrutiva, quanto criativa e prazerosa. Outra oportunidade valiosa também se abriu quando decidimos formar o Coletivo Feminista de Autocuidado⁵ (2014) e assumir a realização de encontros nacionais a esse respeito, em parceria com o Fundo Elas (2014-2015). Tantos corações e mentes envolvidos nessa jornada!

Além das experiências no movimento de mulheres e feminista, nos deram referências substantivas a participação nos Diálogos entre os Povos, organizados pelo IBASE na década passada, e a recente aproximação e apropriação da metodologia da Terapia Comunitária Integrativa, com quase 30 anos de acúmulo prático e reflexivo.

4 O CFEMEA integra a AFM - Articulação Feminista MarcoSul. A AFM é uma corrente de pensamento e ação política feminista que tem como eixo central de sua estratégia promover o desenvolvimento do campo feminista em nível regional e global.

5 Compõem o Coletivo Feminista de Autocuidado: Guacira Cesar de Oliveira, Jelena Djordjevic, Louisa Huber, Maria Lúcia da Silva, Simone Cruz e Tania Lopes Muri.

Nas páginas que se seguem, você vai encontrar dois artigos nossos - de Guacira e Jelena. O primeiro, se concentra no marco conceitual e político em que o CFEMEA situa o desenvolvimento programático de suas ações visando a dimensão política do autocuidado e cuidado entre ativistas. E o segundo, aponta a importância estratégica do autocuidado e cuidado entre ativistas, bem como as necessidades e possibilidades metodológicas para sustentar (a partir dessa perspectiva) o ativismo das mulheres que conduzem os processos de transformação social e radicalizam a democracia no Brasil. Ao final, apresentamos algumas sugestões de leitura para quem tiver interesse em estudar um pouco mais sobre outras experiências e reflexões, no Brasil e no mundo, a esse respeito.

Antes de concluir essa apresentação, queremos dizer que sem o desejo forte, o empenho, a dedicação, o cuidado e a elaboração estratégica de tantas militantes e ativistas feministas, seria impossível o CFEMEA avançar nesse sentido. Como parte desse movimento, reconhecemos e valorizamos o fundamental aporte de cada uma para fortalecer a nossa luta ao cuidar de quem faz parte dela.

Concluir um Ciclo de 25 anos de trabalho do CFEMEA e iniciar um novo Ciclo não foi simples... Mexeu com as vidas de cada uma de nós, as sócias da organização e toda a equipe. Pessoalmente, o caminho de autoconhecimento e autotransformação para dar esses passos também foram difíceis, exigentes! Por isso, queremos tornar público nossos agradecimentos, de todo coração, à Carmem Silva que facilitou o processo de toda a equipe com amor, competência e compromisso político ímpar; e aos terapeutas Joana e Fausto, que cuidaram da gente e nos ajudaram (a Guacira e a Jelena) a processar individualmente tudo isso.

Por fim, queremos agradecer o apoio das Fundações Ford, OAK's Issues Affecting Women Program, Heinrich Böll, da International Women's Health

Coalition e da Embaixada da França que, em diferentes medidas, nos apoiaram financiando esse esforço.

Desejamos-lhe uma boa leitura e, desde já, estimulamos-lhe a compartilhar conosco seus comentários, sugestões e críticas.

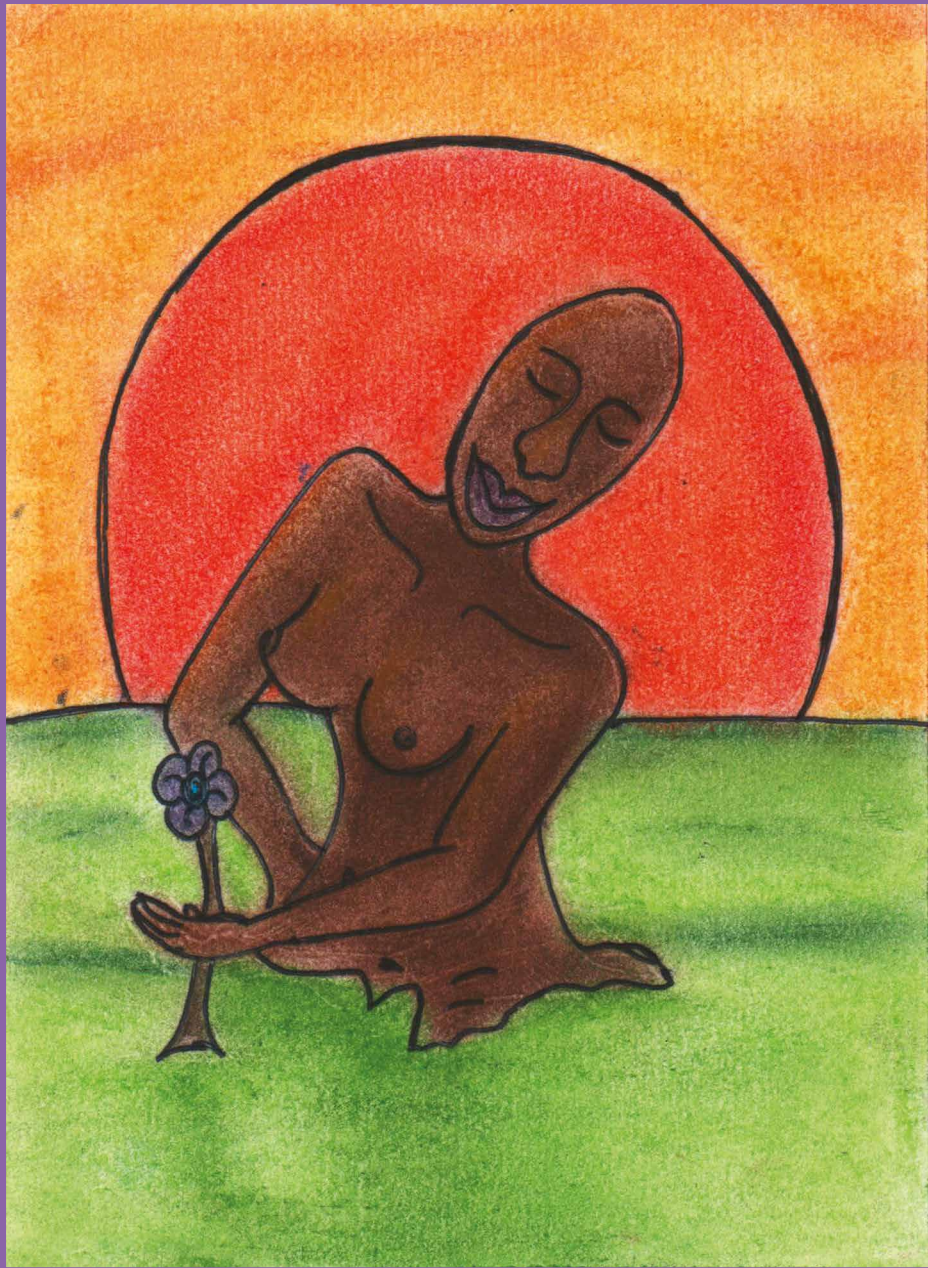
Saudações feministas e antirracistas,

Guacira Cesar de Oliveira e Jelena Djordjevic
Pelo Colegiado de Gestão do CFEMEA









Razões e emoções da luta feminista para sermos livres e pelo Bem Viver

Partimos da certeza de que as lutas feministas se nutrem da força de cada uma e de todas juntas

GUACIRA CESAR OLIVEIRA

Sabemos que, dialeticamente, é nos coletivos que cada uma de nós se nutre para superar a imensa fragilidade que a individualidade, desprovida de vínculos, nos impõe.

O laço que une cada mulher militante ou ativista ao movimento de transformação do mundo é forte e vigoroso. É ele que nos dá sustentação e segurança para seguir fazendo algo que parece lógico, mas que não é tão fácil quanto parece: transformar, ao mesmo tempo, o mundo e a nós mesmas, buscando assim, viver melhor e ser melhor. Experimentar outras possibilidades de nos relacionarmos com as pessoas ao nosso redor, reconhecê-las e ser por elas reconhecidas, de respeitar e proteger os bens comuns da humanidade. De construir, desde já, um futuro em que tod@s possamos ter futuro.

A ordem patriarcal e racista exige de nós mulheres que sejamos cuidadoras, por dever, imposição ou coerção. Para o sistema capitalista, o individualismo é um valor caro e a reciprocidade, um valor desconhecido. A ordem é cada um@ por si. O cuidado não é recíproco e o autocuidado se tornou mercadoria, vendida para quem pode pagar o preço e está disposta a consumir o que as clínicas de estética, salões de beleza, empresas de lazer e turismo, SPA's, as grandes empresas do ramo farmacêutico e médico-hospitalar, as terapias alternativas e convencionais vendem.

CUIDADO ENTRE ATIVISTAS, GERANDO FORÇAS CONTRA-HEGEMÔNICAS

Cuidar de si mesma, cuidarmos umas das outras, deixarmo-nos ser cuidadas, retribuir o cuidado recebido; compartilhar as nossas emoções, os nossos achados na luta feminista e antirracista, as nossas dores e os caminhos para curá-las; valorizar o nosso saber, nossas experiências e as nossas capacidades é algo fora da ordem, subversivo. Diz respeito à nossa luta por autonomia pessoal e de garantia da nossa auto-organização. Se sustenta em princípios éticos e políticos que nos são caríssimos, como a horizontalidade, a solidariedade e a reciprocidade.

No fim das contas, trata-se de realizarmos, nós mesmas, nos espaços movimentistas que criamos, uma experiência em que possamos nos transformar e que possa transformar o mundo. Enxergamos o cuidado entre as ativistas como um tipo de intervenção política que nos possibilita lidar com elementos e situações que bloqueiam nossas trajetórias de transformações subjetivas. É um caminho para interpelar o individualismo, o sexismo, o racismo e outras formas de discriminação que interiorizamos e que



continuam nos oprimindo dia após dia. Este cuidado também é uma maneira de eliminar tais elementos dos discursos e práticas de quem se dedica a transformar o mundo e, portanto, fortalecer a própria luta.

Por isso mesmo, se constitui em eixo de acumulação contra-hegemônico, instigando as mulheres a combater e a superar os processos de marginalização, privação e invisibilização de opressões sistemáticas. Fortalece assim a construção ética e cultural do cuidado na perspectiva da democratização das relações sociais.



O cuidado entre ativistas envolve corações e mentes das mulheres que estão em luta, para cicatrizar as feridas abertas pela violência da dominação. Por isso mesmo, insere-se no conjunto de reflexões e práticas alternativas que vêm sendo desenvolvidas a partir do feminismo, percorrendo, “o caminho de rupturas teóricas, decolonizações e questionamentos simultâneos ao etnocentrismo, ao patriarcado, ao racismo, à ordem heteronormativa”, como defende Lilian Celiberti.⁶

RECONHECIMENTO MÚTUO, DIÁLOGO, ENCONTRO DE DIFERENÇAS

Por ser um processo acima de tudo dialógico, recusamos as formas gerais ou holísticas de enunciação das questões. Afinal, o terreno em que vimos desenvolvendo essa experiência é híbrido, propicia a convergência entre militantes e ativistas, mesclando diferentes e estimulando o processamento do conflito intrínseco ao encontro das diferenças.

Queremos que os lugares, as práticas e os significados invisibilizados pela cultura hegemônica possam estar na roda, ser vocalizados e reconhecidos, do contrário não há possibilidade de diálogo nem de cuidado entre ativistas.

Buscamos o reconhecimento mútuo, de coração-mente-corpo-espírito, para dar sentido às afetividades, tornar mais consistentes os laços que nos unem, e reafirmar o desejo comum de vivermos bem e sermos livres.

6 CELIBERTI, Lilian. Diálogos complexos – olhares de mulheres sobre o Buen Vivir. Disponível em http://www.cotidianomujer.org.uy/relatoria_indigenas_br.pdf.

“ A gente vive numa cidade que só tem corrupção. Assassinato não tem justiça, é ameaça. Inclusive a Dorothy (Stang) foi assassinada justamente por causa disso. A gente voltou pra casa dela, sentamos, fomos conversar, e ela me disse que era a última vez que a gente ia estar juntas, mas que ela ia feliz porque tinha conhecido uma mulher guerreira, uma mulher de coragem, porque eu também estava ameaçada na mesma época. ”

ELOÍNA ESTEVAN

Integrante do Movimento de Mulheres do Anapu, Belém – PA





Buscamos e buscaremos existir em nome de, a partir de e como sendo mesmo o próprio sonho real de diálogo, diálogo com o vívido, canal, ferramenta, intuir campos, cidades, florestas frutíferas e lutadoras, o que só pode ser coletivo e plural. Em muitas cores e tons, nem sempre confortável e isso nem é uma questão, pois, seguimos querendo-nos poder ser canal, ferramenta, ponte, como um “à disposição”, localizado enquanto responsabilização e enquanto “a partir”

Natália Maria

A TRANSGRESSÃO FEMINISTA CONTRA O RACISMO PATRIARCAL

O que está por trás da falácia da individualidade dos homens no poder?

Militantes e ativistas de vários movimentos, nós mulheres estamos no espaço público, ou seja, todas fora do lugar que o sistema de poder patriarcal, racista e colonialista nos confinou: ao espaço da casa, da cozinha, da cama, no espaço público e no privado nas funções de cuidar, prestando serviços aos outros, submissas, satisfazendo desejos e necessidades alheias, sem negligenciar as hierarquias de classe, raciais e étnicas que nos separam e ordenam esposas, amantes, prostitutas, donas de casa, trabalhadoras domésticas, crianças abusadas, trabalhadoras assediadas e sexualmente

exploradas, entre tantas outras escalas, implícitas e explícitas, que gradua a subalternidade e indignidade conferida às mulheres.

“Nossos passos vêm de longe”, gritou o lema da Marcha das Mulheres Negras, em 2015. Nós, mulheres latino-americanas, nos organizamos e lutamos contra a escravidão, nos quilombos, contra os genocídios dos povos indígenas, da juventude negra, pelo fim da violência, contra a exploração capitalista do trabalho, a devastação socioambiental, a opressão patriarcal, a ordem heteronormativa, além de muitas outras batalhas.

A luta feminista é transgressora. Ameaçamos, não nos subordinamos ao círculo do poder patriarcal e sobrevivemos em suas fronteiras, excluídas dos espaços de poder e decisão, muitas vezes atuando de fora para dentro, subvertendo, denunciando a violência que opera mantendo privilégios e excluindo quem demanda direitos.

Com o foco feminista, apontamos e dissecamos a falsa separação entre o pessoal e o político, entre a emoção e a razão, o individual e o coletivo, o corpo e o espírito da ordem patriarcal. Rejeitamos esses dualismos e os significados de superioridade que conferem à masculinidade e à branquitude, como mais próximas da razão; e de inferioridade às mulheres e todas as pessoas racializadas (negros e indígenas), mais distantes dos conglomerados urbanos e, portanto, sob o domínio ainda mais intenso da razão patriarcal.

Nesta lógica, a condição de inferioridade e de superioridade é resultado dos significados culturais que se atribui aos traços fenotípicos (africanos ou indígena), e ao sexo (feminino ou masculino). Como destaca Judith Butler⁷, *há uma descontinuidade radical entre corpos sexuais e os gêneros construídos culturalmente*, da mesma maneira que entre corpos

7 BUTLER, Judith. *Gender Trouble. Feminism and the subversion of identity*, New York: Routledge. 1990. pag.6



fenotipicamente diferenciados e as raças. Tal construção cultural se expande para além dos limites corporais, classificando hábitos, construções mentais, crenças, culturas e todas as relações sociais a partir destes mesmos parâmetros (inferior/superior).⁸

As lutas políticas feministas e antirracistas para transformar o mundo lidam com essas fronteiras fundamentais. Como bem explica Lilian Celiberti⁹:

8 OLIVEIRA, Guacira Cesar. *Desigualdades de gênero e raça no desenvolvimento brasileiro*. Mimeo. 2003.

9 CELIBERTI, Lilian. *Diálogos complexos - olhares de mulheres sobre o Buen Vivir*. http://www.cotidianomujer.org.uy/relatoria_indigenas_br.pdf

reconhecer as semelhanças de experiências de dominação entre as mulheres é um ponto central para fortalecer alianças, não é menos significativo reconhecer as desigualdades que nos atravessam. A pluralização do sujeito feminista é uma das transformações mais interessantes e desafiantes dos últimos anos, e habilita diálogos horizontais que há uma década eram impensáveis.

Desde que as feministas afirmaram que o pessoal é político, de diferentes formas estamos encarando a dissociação entre razão e emoção que prepondera na esfera pública e reina nos espaços de poder e decisão. Essa separação falaciosa, esconde, na verdade, a exploração de tempo e energia das mulheres que o patriarcado capitalista depende para dominar e lucrar.

A ordem social que sustenta o poder patriarcal e a individualidade dos homens no poder está erguida sobre os alicerces dos vínculos afetivos e sexuais, do abrigo, dos cuidados, enfim, das condições emocionais criadas e mantidas pelas mulheres.

Parece central desenvolver o esforço consciente de manter os vínculos afetivos, valorizar as emoções e os sentimentos como parte indispensável tanto à sustentação do nosso ativismo, quanto ao fortalecimento do sujeito político coletivo, que é a maneira de podermos existir como sujeito individual na luta política. Tal consciência evita que caiamos na armadilha de reproduzir as relações de poder e dominação (no ambiente doméstico e público) com outras pessoas (geralmente outras mulheres sujeitas a múltiplas formas de discriminação), sob o pretexto de viabilizar ou fortalecer as mulheres nos espaços de poder.

Outro “equivoco” recorrente no nosso ativismo é negar nossos sentimentos e inseguranças frente ao confronto tão desigual que assumimos contra os poderes hegemônicos.

Para cada uma de nós, esse embate é forte. O nosso modo de ser sujeito político (com desejos-attitudes-práticas-libertárias) entra em choque com a lógica do poder patriarcal, racista, etnocêntrico, heteronormativo, capacitista e o confronto entre forças tão desiguais, tanto na esfera pública como na privada, deixa marcas, produz desconcertos, rebaixa a nossa autoestima, corrói a autoconfiança, gera medos, pânico, estagnação, traumas, tensões e depressões que acabam por debilitar a luta.

A negação de sentimentos e da insegurança, sem ter para onde escoar, torna-se um implosivo, nos fragiliza, sacrifica e deprime. Enquanto os homens levam “a roupa suja da política para a mulher lavar em casa”, às mulheres não resta alternativa, porque a separação entre o pessoal e o político nunca vai funcionar a nosso favor. No máximo vai privilegiar uma mulher à custa da exploração de outra. Por isso, para a luta feminista e antirracista o espaço precisa ser político-pessoal. Não queremos as dissociações do racismo patriarcal, construtoras de subalternidades, sujeições para descarregar nossas frustrações, humilhações e pavores nas costas de outr@s. A dimensão política do cuidado, refletida sob o ponto de vista feminista, deve se afirmar em relações solidárias, justas, na reciprocidade do cuidado, e no reconhecimento mútuo. Como bem assinala Almudena Hernando¹⁰:

Somente abandonando o discurso que legitima a ordem social (e portanto deixando de crer nas verdades que o constroem) é

10 HERNANDO, Almudena. **La fantasia de la individualidad – sobre la construccion sociohistorica del sujeto modern**. Madrid: Primera Edición, Katz Editores, 2012.

possível ver o que o discurso nega, iluminar e elucidar (pela própria razão) esta parte do comportamento social o que não podemos ver, ainda que a tenhamos diante dos nossos olhos, ou inclusive, ainda que a atuemos nós mesmos, porque o discurso patriarcal da ilustração nos ensinou a não reconhecê-la. Ainda que não se reivindique que a emoção e os vínculos joguem um papel tão importante como a razão e a individualidade na construção dos mecanismos de segurança da modernidade, que o indivíduo não se sustenta sem a comunidade, nem a razão sem a emoção, não será possível mudar a ordem social e somente se estará contribuindo para reforçar a lógica que o tem guiado até agora. Por outra parte, não se entenderá a contribuição essencial das mulheres em nossa trajetória histórica se mantem o ocultamento que disponibiliza sua função relacional prática a ordem patriarcal.

DESAFIOS URGENTES

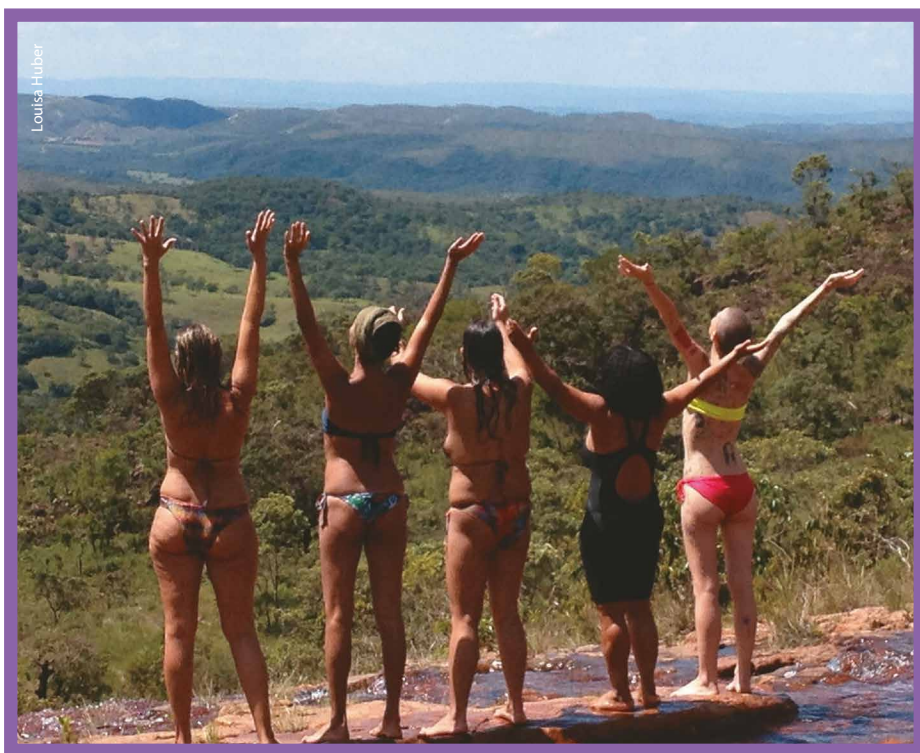
Aqui e agora, questões estratégicas e fundamentais mesclam-se às urgências e demandam respostas de naturezas diversas.

(...) é preciso pensar fora da sentença, simultaneamente de modo muito cultural e muito selvagem¹¹

É urgente e necessário reinventar a política e experimentá-la como espaço feminista, sem os dualismos do racismo patriarcal, sem separar o

11 BHABHA. Homi K. **O local da cultura**. 395 p. Coleção Humanitas. Tradução de *The Location of culture*. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2003.

pessoal do político, mesmo que seja de forma laboratorial. Acreditamos ser estratégico criar lugares de experimentação, aportes aqui e agora para mudar a forma como se exerce o poder, plantar sementes aqui e acolá, e abrir oportunidades para fazer germinar respostas futuras de modos de organização política capazes de promover diálogos, reconhecer e valorizar as individualidades reunidas e potencializadas para constituir o sujeito coletivo. Favorecer que se mantenham e se proliferem grupos, movimentos, formas de organizar e dar a luta que sejam fundamentadas na capacidade de decisão de cada uma das integrantes; que valorizem e repartam de forma justa, equânime, solidária e amorosa os ônus e os bônus das batalhas.



Como bem destaca Almudena Hernando¹²,

a pretensa individualidade dos homens no poder [pequenos e grandes poderes] depende visceralmente de apoio externo para se constituir, porque é fruto de relações de dominação/subordinação e não poderia se sustentar sem elas.

Estamos desafiadas a avançar na formulação de novas concepções de organização, novas possibilidades da vida em comum; a firmar um ponto de partida feminista para a concepção de Bem Viver; a criar alternativas ao modo de fazer política patriarcal. E acrescento, assumir lugares inéditos, imprevistos para construir alternativas, como nos diz Natália Maria¹³:

(...) evocamos sobretudo imprevistos afirmativos desde ‘a voz escondida que está em todas as partes’..., pois, é importante afirmar que ‘liberdade caça jeito’. Queremos também coragem para que possamos nos surpreender em magias incalculáveis, como nos ensinam os marcados e resilientes Mestres e Mes-tras Brincantes das Culturas Populares e Tradicionais no Brasil e América Latina, materiais, imateriais e também vivos patri-mônios da vida em coletividade, sementes além de extermí-nios, ciências e poderes da nossa imensa capacidade de rein-venção mesmo que imersos em intensas privações, também insurgentes e jamais resignadas às explorações.


12 HERNANDO, Almudena. **La fantasia de la individualidad – sobre la construccion sociohistorica del sujeto moderno**. Madrid: Primera Edición, Katz Editores, 2012.

13 Natália Maria. **Abrição, memória, movimento e giro do mundo - DjumbaiAR, djumbaiano...** Coluna Djumbai. www.cfemea.org.br. Novembro, 2015.

Do ponto de vista estrutural, é preciso estar sempre consciente e alerta para que a nossa militância ou ativismo - na ausência absoluta de outro modelo de relações de poder - não siga os parâmetros do racismo patriarcal, reproduzindo a mesma ordem que separa o pessoal do político e sustenta relações assimétricas de gênero, raça e etnia.

Laboratórios, experimentações, processos sistemáticos de formação política são indispensáveis para avançarmos estrategicamente. Contudo, é necessário responder às urgências das mulheres de luta. E para tanto, precisamos mais que compromissos políticos e intelectuais. Também é preciso valorizar os compromissos emocionais, construir alianças e nos fortalecer. Porque custa caro para as ativistas colocar o racismo patriarcal em questão: ofensas, insultos, assédio moral, violência institucional, prisões arbitrárias, abuso e violência sexual, ameaças de morte, criminalização das mulheres e das nossas lutas, feminicídio, exploração. Estas são algumas das armas que o poder instituído, tanto na sociedade como no Estado, usa para nos imobilizar, reprimir, coibir, silenciar, conter os processos de transformação social alavancados pelas lutas das mulheres.





“ É um salto qualitativo, que nós estamos dando com relação às nossas práticas no sentido do reconhecimento das sequelas e agravos que essa militância pode provocar e provoca, por ausência de autocuidado, por ausência de uma rede, de uma sororidade. Essa ausência voltada para esse fim pode ser responsável por casos de somatizações que são derivadas da ausência desse cuidado ”

SUELI CARNEIRO

Geledés – Instituto da Mulher Negra – SP



“Yo solo pido un espacio pa’ respirar”¹⁴

Autocuidado e cuidado entre as ativistas como uma estratégia para manter o ativismo daquelas que promovem a transformação social e radicalizam a democracia no cenário atual do Brasil

JELENA DORDEVIC

Quando o sistema político é excludente e violento, o caminho para garantir os direitos é pelo fortalecimento dos movimentos sociais e seus atores... Guacira Cesar Oliveira

O autocuidado é um ato político, é algo revolucionário para nós e perigoso para aqueles que querem nos oprimir... Lidi de Oliveira

As emoções não estão sendo percebidas como políticas. É isso que o patriarcado nos ensinou. Se não conhecemos as nossas emoções, se não conhecemos como somos em nosso próprio corpo, então como poderemos saber como somos em espaços públicos, como ser cidadãos políticos... Lepa Mladjenovic

14 Parte da canção “Pa’ respirar”, da banda colombiana Bomba Estéreo (tradução livre: “Apenas peço um lugar para respirar”)

CORPOS QUE DESAFIAM

No atual ambiente político, as ativistas pelos direitos das mulheres, principalmente aquelas sujeitas a múltiplas formas de opressão, estão vivendo, trabalhando e atuando em condições graves, em contextos de riscos para quem confronta as estruturas do poder da sociedade brasileira. Como mulheres que conquistam a esfera política, desafiamos as estruturas dominantes já com a nossa própria existência como sujeitos políticos envolvidos em várias lutas. As nossas ações políticas são contra a ordem patriarcal, racista, etnocêntrica, heteronormativa e exploradora. Portanto, não apenas nossos movimentos são criminalizados, como também somos ameaçadas, criminalizadas, deslegitimadas, presas arbitrariamente, desqualificadas moralmente, atacadas, abandonadas até a morte e mortas pelo simples fato de sermos mulheres, negras, indígenas, camponesas, lésbicas, transexuais, trabalhadoras do sexo, empregadas domésticas, porque moramos em favelas, em quilombos ou nas nossas terras originárias e ancestrais. Tudo isso simplesmente porque queremos ser livres, porque lutamos pelos nossos direitos e pelos direitos do nosso povo e das nossas comunidades.

Com base nestas ameaças, nós, mulheres, com toda a nossa diversidade, afetadas pelas desigualdades entre nós, nos afirmamos como sujeitos políticos e construímos as estratégias de defesa com a ideia de nos fortalecermos, considerando as diferentes condições de vulnerabilidade, nas quais trabalhamos para mobilizar processos de transformação social, afirmando a interdependência das nossas muitas lutas.

Ameaçadas, vemos a necessidade de fortalecer a nossa organização coletiva, analisando de forma crítica nossos espaços e práticas políticas. A implicação do ativismo nas vidas pessoais de cada uma demanda uma resposta coletiva. É na coletividade que cada uma de nós consegue superar

a imensa fragilidade que o contexto político nos impõe, então reconhecemos que o direito de nos cuidarmos e de receber cuidado nos espaços organizados é um passo importante rumo ao nosso fortalecimento.

COMO VAI VOCÊ?

Autocuidado e cuidado entre as ativistas – metodologias para fortalecimento individual e coletivo

Transformações individuais e coletivas estão ligadas entre si. Indivíduos fortalecidos são essenciais para as transformações coletivas e o fortalecimento dos movimentos.









Em 2007, Jane Barry e eu, durante a elaboração do nosso livro “Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?”, conversamos com mais de 100 ativistas de 45 países para analisarmos como elas fazem para se manter seguras, bem e saudáveis, física e emocionalmente, considerando tantos riscos e desafios aos quais são expostas¹⁵.

Uma das perguntas que fizemos às ativistas foi: “Como vai você?”.

15 BARRY, Jane e DJORDJEVIC, Jelena. **Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?**, tradução em português de Madalena Guilhon, Fundo de Ação Urgente pelos Direitos Humanos das mulheres. EUA, 2007.

Eu me lembro bem da resistência de várias ao responderem bravas:

“Não entendo por que você está me perguntando isso”, e “O que isso tem a ver com o meu ativismo?”.

Depois de superar o sentimento de que é expositivo e desconfortável compartilhar as nossas realidades pessoais de ativistas com as outras pessoas, começamos a falar sobre as nossas preocupações particulares, garantindo que são igualmente importantes ao nosso trabalho público. E assim começamos a falar sobre medo, culpa, perdas, perda das conexões com nossa própria pessoa, e com as pessoas queridas. Começamos a falar sobre como nos sentimos apoiadas quando nos sentimos fortes, marchando pelas ruas, como nos sentimos bem em momentos que existem pessoas ao nosso redor, mas quando caímos na cama, deprimidas, sem esperança, nos sentimos abandonadas pelas mesmas pessoas que, no auge das nossas forças, estavam ao nosso lado.

Não temos dúvida, é urgente, necessário e radical para os nossos coletivos, grupos e movimentos, conversarmos sobre sexo e prazer, e também sobre as transições nas nossas organizações e responsabilidades. Falar sobre o nosso corpo, a exaustão, o trabalho excessivo e a violência sem fim - violência que aguentamos, testemunhamos e contra a qual resistimos todos os dias. Desabafar sobre a aflição de não saber se vamos conseguir trazer comida para nossas casas ou se teremos uma cama para dormir, ou uma casa para voltar após um ataque armado. Lembrar quantas e quais pessoas foram mortas em nossas comunidades, as pessoas que tivemos que enterrar e que continuamos enterrando, e sobre as poucas lágrimas que nos permitimos deixar cair por todas essas perdas. Considerar cada aspecto nas nossas vidas. Acolher a necessidade de cada ativista, de ser apoiada durante e após episódios traumáticos; de ter conforto para superar a fadiga. Reconhecer que muitas de nós não têm acesso a serviços médicos, que o direito à saúde ainda

não se concretizou, é ainda um privilégio. Além disso, reclamar e reivindicar espaços para o acolhimento das ativistas, buscar tecer redes curadoras, advogar e mobilizar fundos para a solidariedade e o cuidado entre ativistas.

Falta reconhecimento entre nós e entre todos que nos apoiam de que o nosso bem-estar como ativistas é importante.

Como mulheres ativistas e ativistas feministas, vivemos e trabalhamos sob grande estresse, em condições de vulnerabilidade em contextos exacerbados pelo racismo, heteronormatividade, pobreza, militarização e impunidade, que, reforçados pelo papel tradicional da mulher de zeladora, implicam em falta de cuidado por nós mesmas.

Além de sermos moldadas para negar nossas próprias necessidades, vivemos em contextos de traumas recorrentes, isso afeta profundamente a nossa saúde e as formas como nos ajudamos dentro e fora das organizações.

Muitas de nós aderimos ao ativismo devido à violência que sofremos ou contra a violência cometida contra os nossos povos. Vivenciamos pessoalmente ou testemunhamos essa violência por gerações nas nossas famílias. Esta vivência é sentida nos nossos corpos. A experiência profunda de injustiça ou a ameaça de violência a que somos submetidas diariamente; a violência a que as nossas famílias estão expostas há gerações, ou a violência que testemunhamos por outras pessoas ao nosso redor são algumas das razões que nos levaram ao ativismo. A princípio, nem sempre o ativismo é uma opção, mas é a única saída para lidar com tanta indignação. Como, infelizmente, conhecemos a violência na nossa própria pele, sabemos que existe uma forte ligação entre a cura da nossa história e a nossa própria cura. Assim então, nosso ativismo pode se tornar ainda mais forte. Se, como parte



do nosso ativismo, não criarmos espaços para estes processos, o impacto do nosso trabalho de transformação será limitado e a nossa contribuição não será suficiente. Como lidamos com a violência no mundo, com os traumas das pessoas e com as marcas dos traumas em nós mesmas, estes traumas são feridas abertas, impedindo que avancemos em nossas causas ativistas.

“ Quando a gente coloca isso para fora, quando a gente vomita todas essas coisas e transforma elas num espetáculo, numa coisa que vai para os outros, que vai para fora, isso é também um exercício de autocuidado, de autoproteção. Também porque a gente está se juntando para pensar formas coletivas de enfrentar todas as coisas **”**

ALESSANDRA GUERRA

Tambores de Safo – CE



O QUE FALTA NOS ESPAÇOS PARA A NOSSA ORGANIZAÇÃO POLÍTICA?

A nossa organização precisa de espaços para tratar de aspectos pessoais. Espaço para tratar as dores: a nossa própria dor, a dor das causas perdidas, a dor pelas pessoas que perdemos. Temos estratégias para tratar com os outros, com as comunidades que apoiamos, mas aqui estamos falando de estratégias para nós mesmas, como ativistas, métodos para lidar com os aspectos pessoais das nossas vidas.

Os nossos espaços de organização são os nossos espaços de apoio, “proteção” e fortalecimento. Espaços para onde vamos quando sofremos algum ato de violência. Se os nossos coletivos são as nossas estratégias de resistência, então eles devem possibilitar conversas sobre autocuidado e amor próprio. Devem abrir espaço para a escuta, o reconhecimento mútuo e o cuidado entre nós. Devem ser espaços que permitam o questionamento dos modelos já estabelecidos de sacrifício próprio pela causa, pois sabemos que muitas vezes a ‘medição’ do nosso ativismo é feita pelo tamanho do sacrifício que fazemos. A forma que usamos para lidar com o ativismo não é sustentável a longo prazo, consome a nossa energia e não cuida de renová-la.

Sem perder de vista o patriarcado, o racismo, o machismo, o neoliberalismo, o Estado e a impunidade, precisamos olhar para dentro de nós e trabalhar mais na prevenção. Temos que tentar evitar a fadiga, as doenças, as tristezas e rupturas das ligações pessoais, familiares e comunitárias. Precisamos trabalhar os problemas de poder nas nossas organizações, problematizar estilos de lideranças que colocam as mulheres em grande risco. Precisamos debater sobre o coletivo, a tomada de decisão interna, que cria liderança de várias formas. Precisamos estabelecer limites para nós mesmas, precisamos falar sobre autodefesa. Precisamos nomear coletivamente e conversar sobre todos os

“inimigos” internos que tornam o nosso trabalho perigoso, e assim abrir um espaço para outras formas de sermos ativistas ou militantes.

Como mulheres, somos criadas para cuidar de todos, menos de nós mesmas, a qualquer custo.

Embora tenhamos conseguido desenvolver estratégias para questionar o Estado e exigir os nossos direitos, muito pouca atenção na nossa organização é dedicada ao nosso bem-estar, ao que está acontecendo conosco enquanto atuamos como ativistas, ao que está acontecendo em diferentes aspectos da nossa vida e como isso não está desconectado do nosso trabalho público e político.

É por isso que começamos a falar sobre autocuidado e estamos desenvolvendo estratégias para cuidar de nós mesmas e umas das outras. Esta é a “resposta” política ao que acontece com o nosso corpo, ao que acontece conosco. Cuidar de nós mesmas tornou-se um ato político. O nosso trabalho se baseia na necessidade de nos definirmos.

Existem várias perspectivas sobre o que significa cuidar de nós mesmas e colocar o autocuidado no centro dos nossos espaços da organização. Já sabemos de uma coisa: não há uma perspectiva ou maneira definitiva e correta de fazer isso.

PASSOS QUE PODEMOS DAR

- » Dar-nos o direito de cuidar de nós mesmas na nossa vida.
- » Criar e inventar possibilidades de viver melhor em meio a opressão e violência. Amar e cuidar de nós mesmas e do nosso corpo é um

ato de resistência. O autocuidado se refere à possibilidade de nos reinventarmos e de viver melhor em meio à opressão.

- » Conversar sobre e entre nós nos nossos espaços da organização. Precisamos conversar umas com as outras sobre os aspectos pessoais das nossas vidas, porque estamos respondendo com limites, nossos corpos são mutilados, nossas vozes silenciadas, distorcidas, nossas famílias são mortas, nosso povo exterminado.
- » Construir coletivamente – o autocuidado precisar ser construído em grupo, reconhecendo a realidade, as circunstâncias e as necessidades de cada uma. É uma jornada coletiva, e ao mesmo tempo, reivindica o espaço individual. É sempre incrível ver o que é possível quando nos é permitido expressar nossa raiva, nossas frustrações, quando podemos conversar sobre nossos medos, falar sobre a falta de esperança e de alegria, sobre a impossibilidade de aproveitar a vida e de sentir segurança em qualquer lugar deste mundo. Mas apenas dar nome ao que vivemos na nossa vida pessoal não necessariamente muda alguma coisa. Este é um longo processo.
- » Não há consenso sobre o que é autocuidado, as experiências são muito variadas, assim como as metodologias para trabalhar o autocuidado das ativistas. Temos que verificar o que funciona para nós e para o nosso grupo/coletivo/comunidade e implementar isso deliberadamente, como parte das nossas práticas de organização diária.
- » Criar espaços para o diálogo e o compartilhamento de ferramentas que fortaleçam a nossa consciência pessoal, organizacional e do movimento.



- » Trabalhar o cuidado entre ativistas/autocuidado nos níveis organizacional e individual nos ajuda a lidar com “ameaças” de fora. É uma estratégia importante para nos fortalecermos internamente e conseguirmos responder a todas as ameaças externas que recebemos quando lutamos pelos nossos direitos e pelos direitos das nossas comunidades e dos nossos povos.
- » O autocuidado e o cuidado entre as ativistas estão ligados à sustentabilidade dos nossos movimentos, das nossas lutas e das nossas atividades.

METODOLOGIAS

As nossas metodologias são desenvolvidas com o propósito de criar espaços para o trabalho interno das atividades, coletivamente. Temos feito isso com a criação de círculos ativistas horizontais para reflexão e troca em que a história de cada mulher é ouvida e valorizada. Por meio do compartilhamento das nossas histórias pessoais, cada uma de nós pode sair do isolamento, ser ouvida. Falamos na primeira pessoa, mas sem perder de vista a coletividade da qual fazemos parte. A nossa dor é testemunhada e reconhecida, pois os sentimentos têm um lugar central no nosso trabalho. Não se refere somente a falar e conversar, mas ao que sentimos enquanto falamos. Cada uma de nós que toma para si a oportunidade de expor sua questão, seu problema, sua aflição, é reconhecida pelas demais, é vista e validada por todas que a ouvimos. Geralmente, nossas histórias são sobre atos de violência e injustiça que sofremos. Quebrar o silêncio sobre esta violência significa dar nome à injustiça é, como Lepa Mladjenovic diz, “um crime e não algo que faz parte da ‘normalidade’ do destino das mulheres”¹⁶.

Quando nos reunimos para compartilhar as nossas histórias, quando quebramos o silêncio sobre as injustiças pessoais que marcam nossas vidas e as vidas dos nossos coletivos e comunidades, estamos nos lembrando, resistindo, dando nome aos agressores e estamos perturbando o sistema. Ao fazermos isso de maneira que incentiva e acolhe as emoções que cercam as histórias de injustiças pessoais, estamos indo além do patriarcado, em que o racional é validado e incentivado e o emocional é proibido, considerado insignificante e motivo de deboche.

16 Mladjenovic, Lepa: “Healing is Justice: Presente! I am the voice and the Body of Liberty. The Story of the Second Festival of the Memory of Women Raped in War, Chimaltenango, Guatemala, 24 – 28 de fevereiro, 2011.”

Também trabalhamos com arte, criatividade, corpo e incluímos cerimônias como parte dos nossos métodos de cura. Em um ambiente de segurança e confiança, temos tempo para compartilhar as nossas histórias, usando as nossas próprias palavras, e não pela voz de outra pessoa. Usamos também a força da natureza para lembrar, contar, ouvir umas às outras e curar. Nós temos umas às outras. Os nossos compartilhamentos e reflexões acontecem na frente de todas, onde cada uma de nós recebe a oportunidade de testemunhar a dor das outras e oferece a oportunidade para que as outras também testemunhem a sua dor. Todas compartilhamos e testemunhamos ao mesmo tempo. E este é o início do processo que “substitui a crueldade da injustiça com o nosso corpo pelo amor a nós mesmas”¹⁷.

Também incluímos trabalho com imagens e vídeos em que somos as narradoras, com as quais damos visibilidade ao nosso ativismo, tornando públicas histórias que não “deveriam” ser públicas, histórias sobre o que enfrentamos, e que revigoram nossas lutas. Nós mesmas dirigimos o conteúdo dos nossos vídeos. Juntas, revisamos nossas práticas organizacionais e inspiramos umas às outras, para cuidar de nós mesmas, assim como cuidamos dos outros.

Embora essa metodologia seja baseada em reuniões presenciais, os espaços virtuais também são importantes como locais de debates e desenvolvimentos políticos nos quais nos “encontramos” para consolidar as nossas reflexões, garantindo a continuidade da comunicação entre nós, durante e após as reuniões presenciais. Além disso, as reuniões em ambientes virtuais permitem a continuidade dos nossos desenvolvimentos coletivos sobre “O que é autocuidado e cuidado entre as ativistas” e “Quais práticas individuais e coletivas de autocuidado e cuidado entre as ativistas que reconhecemos e podemos promover ainda mais nos espaços da nossa organização”.

17 Ibid.





CITAÇÕES PARA CONSULTA

Uma alternativa feminista para a proteção, autocuidado e segurança de defensoras dos direitos humanos das mulheres na Mesoamérica

(A Feminist Alternative for the Protection, Self-Care, and Safety of Women Human Rights Defenders in Mesoamerica)

IM-DEFENSORAS

Considerando as categorias, os conceitos, as metodologias e os propósitos do feminismo capturam da melhor forma a experiência da IM-Defensoras. Em termos de proteção, uma perspectiva de gênero envolve um processo de fortalecimento das vítimas de violações dos direitos e um entendimento da segurança que incorpora tanto o subjetivo quanto o simbólico, questionando a separação patriarcal das esferas pública e privada. Além de articular a situação das mulheres, a abordagem exige uma análise das relações de poder entre os gêneros, identificando a situação em que tais relações existem e definindo ações e conceitos para eliminar as diferenças de poder e construir o poder democrático.

Em resposta a estas perspectivas e por meio desta *práxis* feminista, a IM-Defensoras criou um espaço para diálogo, reconhecimento mútuo e solidariedade entre as defensoras dos direitos humanos das mulheres de diversos movimentos sociais, chamadas WHRDs (Mulheres defensoras de direitos humanos).

Uma prioridade e um princípio da IM-Defensoras é o autocuidado como uma estratégia política coletiva feminista para garantir a sustentabilidade das nossas lutas e movimentos. Uma abordagem feminista ao autocuidado busca reconhecer e responder às várias pressões que as WHRDs sofrem, tanto em nosso trabalho, quanto em nossa família e comunidade, e leva em conta o contexto interseccional e as condições de opressão patriarcal que culpam as mulheres por ‘não cuidarem de si mesmas’.

O autocuidado implica mudanças nas nossas práticas que nos permitem resistir, adaptar e responder melhor ao papel estereotipado das mulheres como ‘zeladoras do mundo’ e que nos ajudam a defender os direitos em contextos inerentemente arriscados, mas como atores políticos, para que possamos prever e mitigar possíveis ataques.

Para incorporar o autocuidado às práticas diárias das WHRDs, lançamos uma série de oficinas com a colaboração das redes nacionais, em que juntas exploramos experiências e desafios. Realizamos uma avaliação inicial para compreender as experiências e necessidades de autocuidado no México, em El Salvador, Honduras e na Guatemala, e criamos um fundo para custear ações individuais e coletivas que permite decidir sobre os mecanismos de autocuidado nas próprias organizações, para tratar de estresse e fadiga e fornecer exames ginecológicos, além do cuidado médico e psicológico para as WHRDs que tiveram membros da família atacados devido ao seu ativismo. Como WHRDs, temos muitos desafios na priorização do autocuidado, em particular ao acessar os recursos e suporte das estratégias de autocuidado, mesmo assim, é importante mantê-lo em nossas agendas. É importante também desenvolver uma capacidade para que, como WHRDs, nós possamos, tanto individual quanto coletivamente, gerar as nossas próprias estratégias de proteção, segurança, autocuidado e redes para fortificar nossas lutas.

Bem-estar, Autocuidado e Segurança Integrada (WeSIS - *Well-being, Self-Care and Integrated Security*): **Uma Introdução**

Institute for Women’s Empowerment (IWE), Hong Kong

O termo Bem-estar, Autocuidado e Segurança Integrada (WeSIS - *Well-being, Self-Care and Integrated Security*) foi cunhado pelo Institute for Women’s Empowerment (IWE) e é considerado pelo IWE como uma

**// Mando notícias para o meu Nordeste
o clima aqui está cabra da peste
mas seja na rua ou na letra do rap
respire fundo não se entregue
só a gente sabe a dor do nosso canto
só a gente sabe o valor do nosso pranto
prometemos resistir, você lembra?
minha irmã, não desista, tenta.
não tem volta, nosso nome é revolta
não tem volta, nosso nome é revolta
quem for nos derrubar dê meia volta
nossas ideias são mais perigosas que um fuzil
nasceram nos becos desse tal Brasil
nosso canto é à prova de bala
a repressão não me abala
nossa luta ecoa por onde passa
a repressão não me abala
nos diminui a todo momento
mas estamos em movimento
se mover para fortalecer
fortalecer para sobreviver //**

LIDI DE OLIVEIRA

Pagu Funk. Baixada Fluminense - RJ



prática fundamental para a criação de uma liderança feminista sustentável e transformadora.

A criação de força interna e resiliência ou o cuidado com o nosso bem-estar interno tem sido um componente fundamental esquecido das nossas abordagens de ativismo. As ativistas feministas geralmente negligenciam sua própria saúde e bem-estar em sua luta constante por igualdade e justiça. Muitas pessoas consideradas líderes extraordinárias e que conquistaram grandes vitórias em seu trabalho por justiça social sofreram implicações em seu próprio bem-estar. Isso, por sua vez, levou à fadiga pessoal e estagnação e fragmentação dos movimentos. Contudo, um movimento social tem a força das pessoas que formam o coletivo mais amplo e se estas pessoas estão com fadiga, incapazes de reconhecer seus limites físicos e emocionais ou dedicar suas vidas a um movimento sem avaliar o seu próprio bem-estar, o movimento provavelmente não é sustentável, pois as ativistas estão trabalhando com uma capacidade finita. Os conceitos e práticas do WeSIS guiam cada ativista e defensora dos direitos humanos para que possam desenvolver sua força interna e evitar fadiga e danos à saúde.

Com a promoção do bem-estar e autocuidado de cada uma no contexto de seu ativismo organizado, o WeSIS cultiva as capacidades essenciais para uma liderança feminista transformadora e sustentável. Força interna, resiliência e *mindfulness* (atenção plena) são atributos fundamentais para que as mulheres realizem um trabalho sustentável e significativo de transformação das relações sociais opressivas em relações justas e igualitárias. O processo de autotransformação é muitas vezes negligenciado no ativismo coletivo, pois as ativistas ficam completamente envolvidas com os prazos e objetivos que devem cumprir, apesar deste processo ser um elemento essencial para chegar à transformação social. Ao manter ativistas fortes e resilientes, com atenção plena e autoconhecimento, desenvolvemos autoestima e confiança

para que as mulheres compreendam seu valor e potencial como líderes, enfraquecendo a cultura patriarcal que investe contra nós.

Ao promover estes atributos internos, nós criamos bases mais fortes para as redes, organizações, comunidades e coletivos aos quais estamos associados. E construímos a força e a resiliência de que precisamos para nos sustentar como líderes feministas e transformadoras.

Fundo de Ação Urgente para os Direitos Humanos das Mulheres na América Latina

No meio da adversidade, a nossa proposta é fortalecer a sustentabilidade do ativismo das mulheres, colocando em perspectiva o compromisso e o senso de responsabilidade do sujeito social individual que está consciente dos riscos e que assume o autocuidado como uma alternativa pessoal e coletiva. Embora as responsabilidades individuais existam, a autoproteção real no atual contexto só é viável como uma decisão coletiva, pois é do coletivo que as possibilidades e ferramentas emergem. Trata-se de um processo de autoafirmação, que tem como seu ponto inicial a defesa da vida, integridade, liberdade, segurança pessoal e coletiva e a continuidade do ativismo...

... o *Sounds of the Conch* (sons da concha) surgiu das iniciativas do Fundo de Ação Urgente em vários países do mundo todo, regiões onde o Fundo está presente com apoio e respostas rápidas às mulheres ativistas. Surgiu da necessidade permanente de mostrar os conceitos e as práticas da *Integrated Protection and Security and the Sustainability of Activists* (Proteção e Segurança Integradas e a Sustentabilidade de Ativistas), em oficinas, que são em si valiosos, mas insuficientes para transformar a prática diária. Este entendimento nos levou ao comprometimento com um processo de

construção de conceitos e práticas complementares, criados por consenso e com base na experiência, sabedoria e intuição seculares das mulheres.

Surgiu também da nossa crença profunda de que juntas podemos revisar nossas ideias, estilos de vida, imaginários e práticas, e assim podemos construir propostas em conjunto para um ativismo que fortaleça as nossas vidas e ações combinadas, envolvendo solidariedade, ajuda mútua, cuidado e autocuidado¹⁸.

Políticação do autocuidado e bem-estar em nosso ativismo como defensoras dos direitos humanos (WHRDs)

Jessica Horn¹⁹

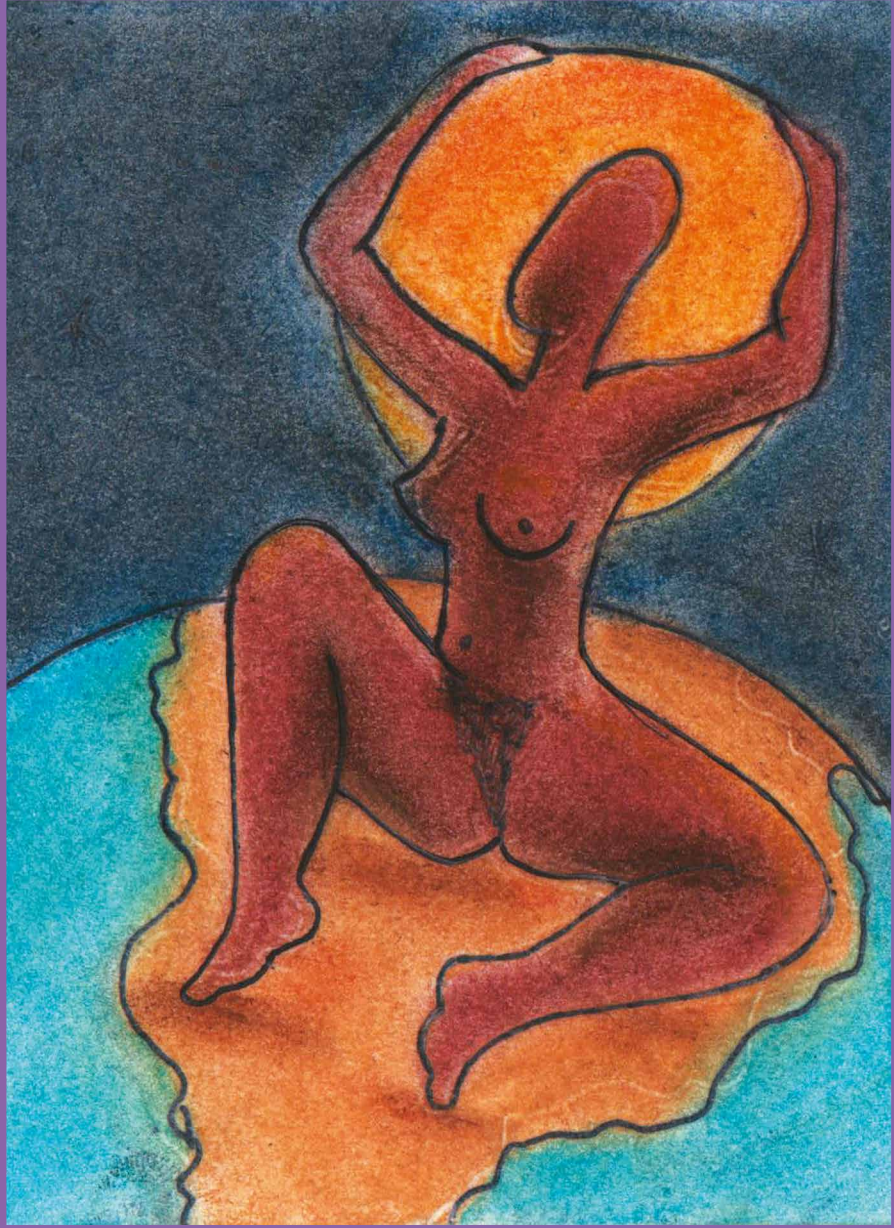
O nosso trabalho é criar sociedades justas, onde as pessoas possam viver bem, saudáveis e balanceadas, e que possam viver sem o medo da violência. Estar emocionalmente bem é fundamental para conseguirmos participar ativa e plenamente na sociedade. Eu acho fascinante que este elemento da existência humana, e particularmente da existência das ativistas, tenha sido negligenciado por tanto tempo. Muitas feministas argumentam (Audre Lorde é uma delas) que vivemos em sistemas de poder criados para nos deixar infelizes – estrategicamente concebidos para apagar a felicidade e o bem-estar de certos grupos de pessoas. Então, afirmar a felicidade das mulheres em uma sociedade patriarcal é, por si só, um ato político.

18 Sounds of the Conch, Conversations to Promote the Sustainable Activism of Women Human Rights Defenders of Latin America by Luz Stella Ospina Murillo, Colômbia, Setembro 2012.

19 HORN, Jessica. **Politicizing Self-Care and Wellbeing in Our Activism as Women Human Rights Defenders** 10 de julho, 2015 | Verónica Vidal e Susan Tolmay, disponível em: <http://www.awid.org/news-and-analysis/politicizing-self-care-and-wellbeing-our-activism-women-human-rights-defenders>



Eu também acho que subestimamos a quantidade de estresse emocional e mental que a opressão e a injustiça causam, e também não reconhecemos que o estresse é também coletivo. Nossa tendência é esquecer que, quando uma pessoa é atacada, todos são afetados. A vítima tem uma necessidade direta imediata, mas as pessoas ao redor dela e que a apoiam também são lesionadas. Como ativistas, carregamos o peso desta ferida constante em nossas comunidades. Portanto, há uma necessidade de tratar este peso porque ele nos enfraquece.



Referências

BARRY, Jane e DJORDJEVIC, Jelena. **Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?**. EUA: Fundo de Ação Urgente pelos Direitos das Humanos das mulheres, 2007.

BHABHA, Homi K. **O local da cultura**. Coleção Humanitas. Tradução de *The Location of culture*. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2003.

BUTLER, Judith. *Gender Trouble. Feminism and the subversion of identity*. New York: Routledge, 1990.

HERNANDO, Almudena. **La fantasia de la individualidad – sobre la construcción sociohistorica del sujeto modern**. Madrid: Katz Editores, 2012.

OLIVEIRA, Guacira Cesar. **Desigualdades de gênero e raça no desenvolvimento brasileiro**. Mimeo. 2003.

CONSULTAS ON LINE

Universidade Livre Feminista – Metodologia. Disponível em <http://feminismo.org.br/metodologia/> [Consultado em 13-12-2015]

CELIBERTI, Lilian. **Diálogos complexos - olhares de mulheres sobre o Buen Vivir**. Disponível em: http://www.cotidianomujer.org.uy/relatoria_indigenas_br.pdf [Consultado em 13-12-2015]

HORN, Jessica. **Politicizing Self-Care and Wellbeing in Our Activism as Women Human Rights Defenders**. Disponível em <http://www.awid.org/news-and-analysis/politicizing-self-care-and-wellbeing-our-activism-women-human-rights-defenders> [Consultado em 13-12-2015]

MARIA, Natalia. **Abrição, memória, movimento e giro do mundo - DjumbaiAR, djumbaiando...** Coluna Djumbai. Disponível em: http://www.cfemea.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=4523:abricao-memoria-movimento-e-giro-do-mundo-djumbaiar-djumbaiando&catid=412:artigos&Itemid=194 [Consultado em 13-12-2015]

MLADJENOVIC, Lepa. **Healing is Justice: Presente! I am the voice and the Body of Liberty. The Story of the Second Festival of the Memory of Women Raped in War, Chimaltenango, Guatemala, 24 – 28 de fevereiro, 2011**. Disponível em http://www.womenngo.org.rs/english/images/stories/pdf/GuatemalaFestival_story.pdf [Consultado em 13-12-2015]

Para saber mais

REFERÊNCIAS ON LINE

Arcana Instituto de Arte & Desenvolvimento Humano: <http://www.arcana.org.br/>

Association of Women's Rights in Development (AWID) and the Whrd International Coalition. Our Right to Safety: Women Human Rights Defenders' Holistic Approach to Protection, 2014. I. Barcia: http://issuu.com/awid/docs/our_right_to_safety_final

Barry, Jane on Nainar Vahida, **Estrategias De Las Defensoras De Derechos Humanos Para Su Seguridad** – Insiste, Persiste, Resiste, Existe, Fondo de Acción Urgente para los Derecho Humanos de las Muheres, Front Line – La Fundación Internacional para la Protección de Defensores/as de Derechos Humanos, y la Fundación Kvinna till Kvinna, 2008. Disponível em: <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/FINAL-SPANISH-Insiste-Persiste-Resiste-Existe.pdf>

Bernal, M. (2006) Autocuidado y autodefensa para mujeres activistas – Manual de autoaplicación. México: Artemisa (Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos) y Elige (Red de Jóvenes por Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C.), https://issuu.com/marina.bernal/docs/manual_de_autocuidado-marina_bernal/1

Claiming Rights Claiming Justice: A Guidebook on Women Human Rights Defenders (with Asia Pacific Forum on Women, Law and Development) (2007): <http://defendingwomen-defendingrights.org/wp-content/uploads/2014/03/book3NeoWithCovereng.pdf>

International Consultation on Women Human Rights Defenders: Resource Book and Evaluation Report (2005): <http://defendingwomen-defendingrights.org/wp-content/uploads/2014/03/WHRD-Evaluation-Report.pdf> Disponível em: List of Materials and Resources for Women Human Rights Defenders (2010)

http://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/list_of_resources_for_whrds.pdf

Women Human Rights Defenders International Coalition, Gendering Documentation: A Manual For and About Women Human Rights Defenders: disponível em: <http://www.defendingwomen-defendingrights.org/wp-content/uploads/2015/12/WHRD-IC-Gendering-Documentation-Manual-1.pdf>.

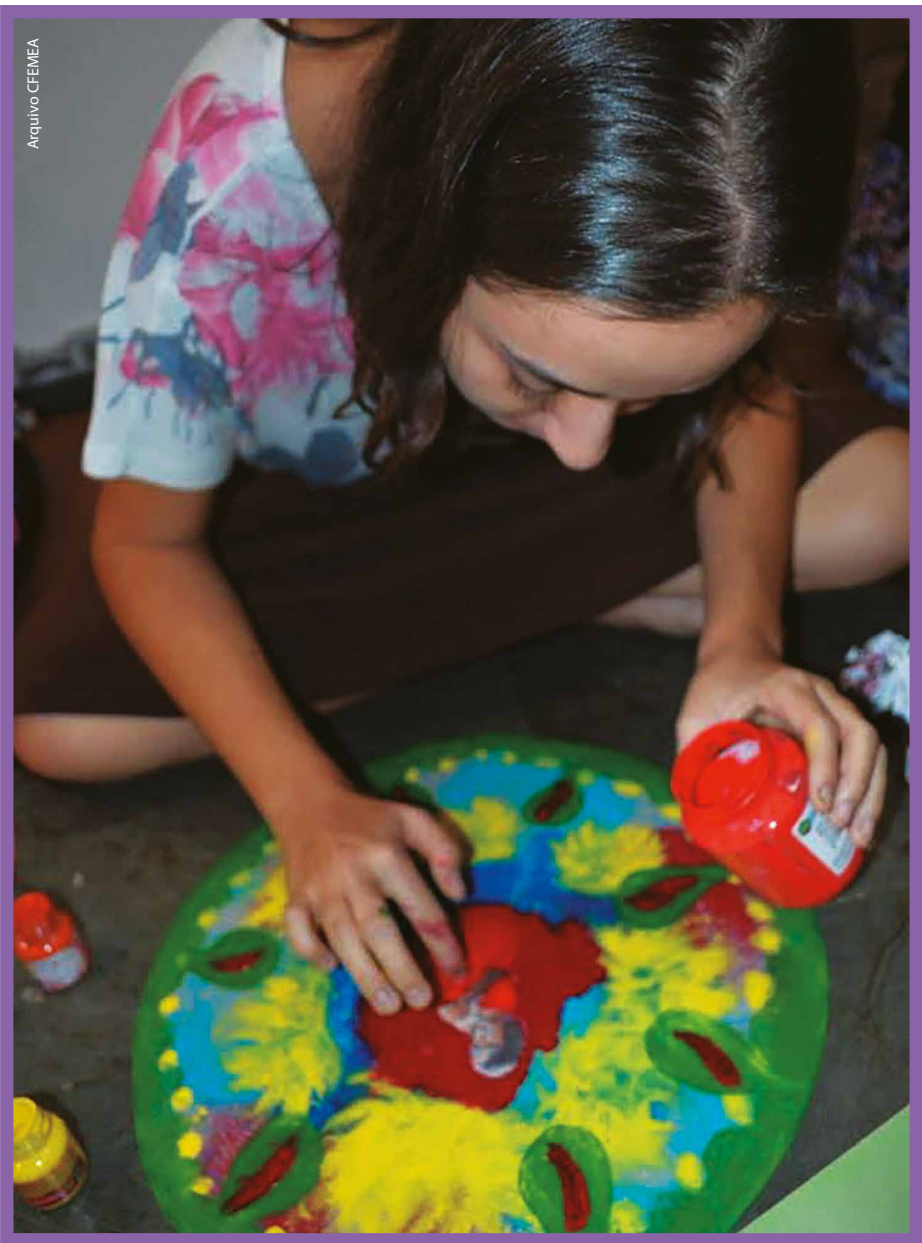
REFERÊNCIAS IMPRESSAS

BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia Comunitária Passo a Passo**. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.

MURILLO, Luz Stella Ospina **“Sonidos de Caracola – por un Activismo Sostenible de las Mujeres Defensoras de Derechos Humanos de las Mujeres en América Latina”**, Fondo de Acción Urgente de América Latina, 2012.

Travesías para pensar y actuar – Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos em Masoamérica, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), 2014.

CÁRDENAS, Ana María Hernández, e MÉNDEZ, Nallely Guadalupe Tello: **¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Diálogos entre nosotras**, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), Asociadas por lo Justo (JASS), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.



Autoras

Angela Domini e Tais Lobo



GUACIRA CESAR DE OLIVEIRA

Socióloga, faz parte do Colegiado de Gestão do CFEMEA, integra a Coletiva Dinamizadora da Universidade Livre Feminista e o Coletivo feminista sobre autocuidado. É militante da Articulação de Mulheres Brasileiras - AMB e da Articulación Feminista MarcoSur - AFM.

Angela Domini e Tais Lobo



JELENA DJORDJEVIC

Co-fundadora da organização Anti Trafficking Center em Belgrado/Servia, integrou o Conselho do Fundo Ação Urgente pelo direitos das mulheres e pertenceu ao Conselho Consultivo Internacional do Fundo Astraea Lesbian Foundation for Justice. Integra o Colegiado de Gestão do CFEMEA e Coletiva Dinamizadora da Universidade Livre Feminista. Co-fundadora do Coletivo feminista sobre autocuidado.

Descrição das imagens



Imagens do encontro nacional promovido pelo CFEMEA em parceria com Coletivo Feminista sobre Autocuidado

Imagem da Roda de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas

Imagem do encontro nacional promovido pelo Fundo Elas em parceria com Coletivo Feminista sobre Autocuidado



Frames do filme **Superando Violações: autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas**

FILME COMPLETO: <https://www.youtube.com/watch?v=sSG9LQmhThg>

Realização



Apoio

