

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?



Fondo de Acción Urgente
por los Derechos Humanos de las Mujeres

Jane Barry with Jelena Đorđević

¿QUÉ SENTIDO TIENE LA REVOLUCIÓN SI NO PODEMOS BAILAR?

Fondo de Acción Urgente
por los Derechos Humanos de las Mujeres

Jane Barry con Jelena Đjordžjevic

El **Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres** es una organización independiente, sin fines de lucro, cuyo mandato estratégico es proteger y promover los derechos humanos de las mujeres mediante financiamientos con un tiempo de respuesta rápida, iniciativas en colaboración, investigaciones y publicaciones. Con el marco de referencia de los derechos humanos como base y centrándose en las mujeres de la sociedad civil, el Fondo de Acción Urgente apoya a las mujeres defensoras de derechos humanos que están respondiendo a los conflictos y las crisis en el mundo entero.

El Fondo de Acción Urgente agradece el apoyo económico de las y los donantes mencionados más abajo.

La responsabilidad por el contenido de este libro corresponde únicamente a las autoras y al Fondo de Acción Urgente.



Fund for Nonviolence



Channel Foundation

Versión original (en inglés)

Copy editor: Rick Jones, Exile: Design and Editorial Services
Design: The Studio at Nederland, Ltd.

Versión en castellano:

Traducción: Alejandra Sardá - Translingua, Traducciones Feministas Multigenéricas
Revisión: Leonor Ezguerra
Diagramación: Karina Palleros

ISBN:978-0-9801598-2-0

Copyright © 2007 Urgent Action Fund for Women's Human Rights

Este libro fue escrito para beneficio de l*s activistas por los derechos humanos y su contenido puede reproducirse libremente siempre que se mencione la fuente.

**URGENT
ACTION
FUND ♀**
FOR WOMEN'S HUMAN RIGHTS

Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres
3100 Arapahoe Ave., Suite 201 ~ Boulder, CO 80303 USA ~ www.urgentactionfund.org

Para Čarna Čosić
(Novi Sad, 1974-2006)

Índice

Gracias	VI
Prólogo	X
1. Introducción	1
2. Pelando la cebolla	6
3. De tu propia piel	9
4. Lo que no está escrito	23
5. Manteniéndonos a salvo	40
6. Generaciones	52
7. ¿Sólo para socias?	66
8. Consecuencias	74
9. Espiritualidad	93
10. Una celebración de la resiliencia: estrategias activistas	100
11. Los pasos que vienen	110
Bailemos (El final)	133
Créditos	134
Aquellas canciones	135
Bibliografía	137

GRACIAS

Los huesos

Cuando recién estaba comenzando a escribir el borrador de este libro, Terrice Bassler me envió un libro increíble sobre cómo escribir con un toque Zen: *Writing down the Bones*.ⁱ Lo leí de cabo a rabo dos veces en dos días. Y desde entonces, no he dejado de oír referencias a los huesos. Sonia Corrêa nos dice que en los 60 ella sentía el feminismo en los huesos. Emily Utz habla de lo que se siente cuando odian hasta tus huesos por amar a la persona que amas.

Todo eso hizo que empezara a preguntarme acerca de los huesos de este libro. Las piezas que lo componen, lo mantienen entero, le dan sustancia y fuerza. Estos son sus huesos:

Las historias de más de 100 activistas de 45 países.

Los nueve años de trabajo del Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres (UAF, por sus siglas en inglés), recuperados a partir de la lectura de 2.256 solicitudes de financiamiento.ⁱⁱ

Conversaciones francas, a veces electrizantes, con las activistas que forman el corazón y el alma del UAF: Ariella Futral, Edwina Morgan, Emily Davis, Emily Utz, Jesse Wrenn, Keely Tongate, Julie Shaw, Kirsten Westby, Stefani Crabtree, Tonya Hennessey y Trena Moya, así como con las activistas que le proveen sus alas: Anissa Hélie, Ariane Brunet, Kaari Murungi, Chela Blitt, Eleanor Douglas, Hope Chigudu, Rachel Wareham, Rita Thapa, Sunila Abeysekera y Vahida Nainar.

Los recursos y el aliento que aportaron Margaret Schink, la *Channel Foundation*, el *Fund for Nonviolence*; el Programa Derechos y Ciudadanía de las Mujeres, del Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo (IDRC, por sus siglas en inglés) y el Programa Internacional de Mujeres del *Open Society Institute*.

Las activistas que con mucha atención leyeron y comentaron borradores de este

libro, en particular Nancy Billica, Terrice Bassler, Ginger Norwood, Mary Jane Real, Julie Shaw y Susan Wells. Anissa Hélie, que trabajó con nosotras desde las conceptualizaciones iniciales del proyecto, entrevistó a activistas y aportó muchísimo al texto. Nuestras traductoras, Charlotte Maitrot (francés) y Marijana Stojčić (serbio) y Nehama Jayewardene (sinalés). Nuestra diligente y dedicada diseñadora, Susan Davis Churches. Nuestro editor, Rick Jones, que con paciencia y pericia se montó en la montaña rusa...

Decenas de libros, artículos e informes - aunque nos resultó muy raro encontrar material realmente útil sobre la salud mental y el bienestar psicológico de las activistas.ⁱⁱⁱ

Agradecemos las notables y muy valiosas excepciones:

Como material de referencia para este libro, cinco talentosas activistas - Jo Doezema, Vesna Draženović, Natasha Jiménez, Kirsten Westby, y Emily Utz- describieron, con sus propias voces, su preocupación por la sostenibilidad de aquellas activistas que también son: trabajadora sexual, discapacitada, transgénero, más joven y queer. Cada uno de sus artículos se merece un libro aparte.

Marina Bernal publicó un Manual de Auto-cuidado y AutoDefensa para Mujeres Activistas que resulta impactante por su sinceridad y utilidad práctica.^{iv}

Changing Course: Windcall and the Art of Renewal, de Susan Wells, contiene relatos muy ricos en observaciones acerca de las experiencias de las activistas con los retiros y las transformaciones.^v Cynthia Rothschild, Scott Long, y Susana Fried se atrevieron a aportarnos el impresionante *Written Out - How Sexuality is Used to Attack Women's Organizing*.^{vi}

Lepa Mladjenovic lleva varios años hablando de activismo feminista y bienestar, y le ha puesto nombre a la 'culpa de la activista'.^{vii} Activistas como Bisi Adeleye-Fayemi y Pramada Menon también han comenzado a manifestarse, a hablar y a escribir acerca de la sostenibilidad en los movimientos de derechos humanos.

Por último, Jelena Djordjevic y yo hicimos juntas la investigación que dio origen a este libro. En cuando a su escritura, yo puse las palabras sobre el papel y Jelena les insufló su fuerza, su lucidez, su encanto y su sentido del humor. Nos lo agradecemos mutuamente.

Las activistas

Este libro es un esfuerzo colectivo y una compilación de las voces de muchas activistas diferentes. Cada activista con la que hablamos le aportó energía, poder y sinceridad a este libro. Algunas veces utilizamos sus palabras exactas para contar la historia; otras, entretrejimos directamente la esencia de sus ideas con el texto. Siempre tratamos de ser fieles a lo que habíamos escuchado y sentido.

Muchas de las observaciones y conclusiones que aparecen en este libro son nuestras. Y tienen por objeto provocar debates.

Agradecemos a:

Bisi Adeleye-Fayemi, Oxana Alistratova, Yvonne Artis, Angelika Arutyunova, Barbara Bangura, Beata Baradziej, Terrice Bassler, Safana Giul Begum, Barbara Berghold, S. Anusha Bhamini, Iman Bibars, Barbara Biglia, Vesna Bogdanović, Amy Bonnaffons, Gladys Brima, Millie Brobston, Ariane Brunet, Charlotte Bunch, Elizabeth Cafferty, Kamala Chandrakirana, Hope Chigudu, Sonia Corrêa, Čarna Čosić, Maja Danon, Emily Davis, Fariba Davoodi, Visaka Dharmadasa, Krishanti Dharmaraj, Jo Doezema, Eleanor Douglas, Vesna Draženović, Marta Drury, Sarala Emmanuel, Jeanette Eno, Cindy Ewing, Ndeye Nafissatou Faye, Rosanna Flamer-Caldera, Ariella Futral, Rakhee Goyal, Rebecca Gomperts, Pilar Gonzales, Julia Greenberg, Sally Gross, Anberiya Hanifa, Majitha Hanifa, Anissa Hélie, Marieme Hélie-Lucas, Jessica Horn, Lama Hourani, Susan Hutchinson, Peitmat Ibragimova, Olivera Ilkić, Pinar Ilkcaracan, Ann Jabbar, Natasha Jiménez, Menaha Kandasamy, Tamara Kalayeva, Nighat S. Kamdar, Joo-Hyun Kang, Ouyporn Khuankaew, Anne-Laurence Lacroix, Cintia Lavendera, Carol Leigh, Diana Lion, Sandra Ljubinković, Djingarey Maiga, Anica Mikuš-Kos, Lepa Mladjenovic, Yanar Mohammed, Rauda Morcos, Trena Moya, Kaari Betty Murungi, Bernedette Muthien, Maria Nassali, Ginger Norwood, Zawadi A. Nyong'o, Maureen O'Leary, Daphne Olu-Williams, Zeina Osman, Sunil Pant, Indrakanthi Perera, Marina Pislakovskaya, Karen Plafker, Jelena Poštić, Evelyn Probst, Sujan Rai, Igo Rogova, Marni Rosen, Gistam Sakayeva, Claudia Samayoa,

Mary Sandasi, Alejandra Sardá, Anne-Sophie Schaeffer, Margaret (Mudge) Schink, Brigitte Schmid, Debra Schultz, Indira Shrestha, Mohammadi Siddiqui, Durga Sob, Sabina Talović, Upeshka Thabrew, Rita Thapa, Nirwala Thapei, Prizma Singh Tharu, Tina Thiart, Dorothy Thomas, Luchie Ticzon, Charm Tong, Emily Utz, Nadia Van der Linde, Esther Vonk, U.D.M. Seela Watthie, Albert Wells, Susan Wells, Kayla Wentworth, Kirsten Westby, Katrin Wilde, Leyla Yunus, Staša Zajović, y Eva Zillén.

PRÓLOGO

La investigación estaba terminada.

Ahora me esperaba la intimidante tarea de escribir las ideas de más de 100 activistas de derechos humanos provenientes del mundo entero. Sus miedos. Sus esperanzas. Su agotamiento. Su apasionamiento.

Habíamos hablado de la pena y del placer. Del dolor y la pérdida así como del humor negro y perverso. Del concepto binario del género, la exclusión y la invisibilidad; de la espiritualidad; de las crisis de los financiamientos; de las puñaladas por la espalda y el *burnout*^{N.T.}.

Ahora mi tarea era hilar entre sí todas esas ideas, experiencias y transiciones para que formaran un todo coherente y fluido. Presentar un análisis cuidadoso, respetuoso y diplomático que uniera entre sí reflexiones profundamente personales y realidades profesionales por lo general desalentadoras. Elaborar un informe equilibrado, objetivo, sobre cómo tornar sostenible el bienestar de las mujeres activistas por los derechos humanos.^{viii}

Escribir algo que no hiciera colapsar a quien lo leyera en la desesperación, o en el aburrimiento.

Y me bloqueé.

Nada de lo que escribía sonaba sincero. Era demasiado distante y frío, o demasiado lírico e idealista. Era lo más difícil que había intentado escribir en toda mi vida, sin excepción alguna.

Durante mucho tiempo no pude entender por qué, teniendo todas las piezas en su lugar, esto me resultaba tan difícil. No tenía sentido. Día tras día me abocaba a la tarea, pero las palabras se negaban a encontrar su lugar. Se las veía tiesas, incómodas.

Hasta que finalmente lo entendí. Esto era algo personal.

N.T. Literalmente 'quemarse'. Síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (sentimientos de inadecuación y fracaso), que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas. (Maslach-1982)

No podía pasarme años hablando con otras activistas sobre sus vidas - sobre qué era lo que las sostenía - para luego escribir sus historias desde lejos.

No podía limitarme a hacer preguntas sobre la cultura del activismo - sobre la autoestima, el deseo, el egoísmo y el altruismo. Sobre lo que nos lleva a dar tanto, a veces haciéndonos pedazos unas a otras en el proceso. O a dejar sol*s^{N.T.} a nuestras parejas o familias para procurar que nuestras diversas visiones de la justicia se hagan realidad.

No podía hacerlo sin meterme yo misma en esa sartén pegajosa y complicada. Sin mirarme al espejo y enfrentarme con mis propios miedos, prejuicios y culpas.

Tenía que dejar que el proceso de indagar acerca de la sostenibilidad transformara mi propio activismo, obligándome a abordar esos temas que me fuerzan a ampliar mis propios límites, en lugar de permitir que quedaran sumergidos y ocultos en algún rincón del texto o, peor aún, ignorados por completo.

Temas como la sexualidad y el placer (y de todos modos, ¿qué tiene que ver el placer con los derechos de las mujeres?), la espiritualidad, la culpa y la autoestima, los problemas con el cabello y el cuidado de l*s niñ*s, las enfermedades, el culpar a otr*s y la muerte, el miedo.

Eso implicó cuestionar prácticamente todos los aspectos de mis propias ideas acerca del activismo. Y, de paso, cuestionar también a otras.

En última instancia, fue un viaje difícil y doloroso. Pero también, para sorpresa mía, fue dulce, divertido y muy inspirador.

Así que, cuando leas este libro, espera lo inesperado.

Porque como activistas esta es una de las primeras veces que hablamos de lo personal en público. Es algo nuevo y puede hacerte sentir... Entusiasmada. Furiosa. Aliviada. Profundamente incómoda. Esperanzada.

Todo eso es bueno.

Las cosas que más fuerza tienen son aquellas que pueden hacerte sentir.

Disfruta del baile.

N.T. En castellano, el uso de las vocales "a" y "o" alude explícitamente a personas de género femenino y/o masculino, y de ningún otro. Para recordar que en la vida existen más de dos géneros, siempre que no sepamos exactamente cómo se definen a sí mismas las personas aludidas optamos por el * en lugar de la "a" y la "o".

INTRODUCCIÓN

Los comienzos

En 1997, Julie Shaw, Ariane Brunet y Margaret (Mudge) Schink se juntaron para preguntarles a activistas de distintas partes del mundo qué les parecía una idea nueva y apasionante: financiamientos con un tiempo de respuesta rápida para mujeres activistas por los derechos humanos que estuvieran viviendo situaciones urgentes.

Dinero en una crisis. Para ponerte a salvo, para responder a una amenaza o para aprovechar una oportunidad de cambiar el contexto político. Un formulario de una sola página que puedas completar en tu lengua materna. Un sí o un no en 72 horas. Los fondos enviados esa misma semana.

No había nada similar a lo que pudieran recurrir las activistas que se enfrentaban a una crisis imprevista, urgente. Todas aquellas a las que consultaron acerca de crear un fondo de esta clase respondieron con un rotundo ¡sí!

Así, con dinero que aportaron otras activistas y con ella sola como empleada, Julie creó el Fondo de Acción Urgente para Mujeres Activistas de Derechos Humanos (UAF, por sus siglas en inglés) en una habitación de su casa, con el apoyo de una junta directiva integrada por activistas asesoras provenientes de distintas partes del mundo.

Con los años, el UAF creció. Julie lo mudó de su casa a una oficina en Boulder, Colorado. Se le sumaron otras activistas y juntas formaron un equipo. Y pronto se dieron cuenta de que al UAF le había llegado el momento de hacer algo más que dar financiamientos. Tenía que lograr que el activismo de las mujeres por los derechos humanos se convirtiera en una categoría visible, real y respetada en el mundo entero.

Así, Julie y yo nos reunimos en 2003 para trabajar con la Coordinadora de Progra-

mas del UAF, Kirsten Westby, y otras 86 activistas de Kosovo, Serbia, Sierra Leona y Sri Lanka para explorar qué sucede con el activismo por los derechos de las mujeres en situaciones de conflicto. Juntas escribimos un libro: *Rising up in Response: Women's Rights Activism in Conflict* (Levantándonos para responder: El activismo por los derechos de las mujeres en los conflictos, RUIR). Allí describimos las vidas de las activistas por los derechos de las mujeres y su trabajo: quiénes son, qué hacen, qué representa un reto para ellas y con qué apoyos cuentan.

Fue durante la investigación para RUIR que comenzamos a ver cómo se manifestaban en las vidas de las activistas patrones que eran tan perturbadores como sorprendentes. Era perturbador ver todo lo que tenían que enfrentar a diario: altos niveles de estrés crónico, exposición a situaciones traumáticas y enormes cargas de trabajo.

Lo sorprendente era que, a pesar de todo eso, parecía que las activistas continuaban funcionando.

Entonces nos dimos cuenta que necesitábamos analizar todavía más cómo lograban las activistas mantenerse a salvo, bien y saludables, física y emocionalmente, frente a tantos riesgos y desafíos cotidianos.

Porque, como nos dijo Jeanette Eno en Sierra Leona:

Lo que hacemos todas es simplemente lidiar con la situación. No estamos analizando de manera muy profunda los niveles de estrés que las mujeres están manejando todos los días en Sierra Leona.

Así iniciamos juntas la fase siguiente de nuestro trabajo, que al comienzo llamamos *Sustaining Activism Project* (Proyecto Sostenibilidad del activismo) y que finalmente se materializó en este libro, basado en las historias de más de 100 activistas en 45 países.

Nuestras conversaciones tuvieron formatos diversos: entrevistas formales y estructuradas, charlas informales, diálogos por correo electrónico y por teléfono, e intercambios en momentos robados a las conferencias, reunidas en torno a un trago, o en esas noches de baile que son tan poco frecuentes.

Cada activista nos aportó una nueva pieza del rompecabezas.

Con ellas descubrimos que la sostenibilidad del activismo es una tendencia emergente y una idea muy bien recibida.

Pero antes de comenzar a contarles lo que escuchamos, es necesario que hablemos de la elefanta rosa que está en la habitación. A fin de cuentas, ¿qué significa eso de ‘sostenibilidad del activismo’?

Poniéndole nombre a la elefanta

Sostenibilidad es una palabra inútil.

Karen Plafker me dijo que a ella se le paran los pelos cuando la escucha. Eso me preocupó en serio.

Es cierto que quiere decir todo y nada al mismo tiempo. Es una palabra de moda que se ha ido quedando pegada a demasiadas ideas –desarrollo sostenible, agricultura, medio ambiente, instituciones, liderazgo– y terminó perdiendo su dirección.

Es demasiado imprecisa. A algunas personas las hace sentirse fuertes, y a otras las hace sentirse incómodas.

Entonces, ¿qué podemos hacer con ella?

Oscilo entre darle la espalda y abrazarla. Reinventarla y reivindicarla. Tal como sucedió con las palabras *queer* o *freaks*^{ix} la sostenibilidad podría tener otra oportunidad. Podríamos apropiárnosla.

No debería ser tan importante. Es sólo una palabra. Pero es una palabra que en el UAF estamos utilizando desde hace dos años. Y me he apegado a ella. De la misma manera que me siento apegada a mi gata, Basil, a quien adoro... pero a quien en ciertas ocasiones detesto (muerde).

Tenía que resolver el problema de la sostenibilidad. Intenté pensar en otras palabras que hemos venido utilizando.

Burn-out tiene sentido, pero tal vez sea demasiado negativa. *Bienestar* es agradable, aunque un poquito new age. *Manejo del estrés* podría funcionar, pero se acerca demasiado a lo clínico.

Entonces... me parece que la sostenibilidad tiene que ver con tenerlo todo.

Ser capaz de hacer el trabajo que amas, pero al mismo tiempo seguir sintiéndote plena y feliz en todos los aspectos de tu vida. Sentirte a salvo, sentirte conectada.

Sentirte reconocida, respetada y valorada, por ser quien eres, tanto como por lo que haces. TENGAS la edad que tengas y trabajes en el tema que trabajes. Vivir en equilibrio. Con autenticidad. De acuerdo a tus propios valores.

Encontrar la forma de volverle el alma a tu cuerpo y a tu trabajo.

Volviéndole el alma al cuerpo

Estamos al comienzo de algo importante.

Es posible que las activistas se sientan incómodas hablando de sí mismas, pero están comenzando a hacerlo. La idea de que *lo personal realmente es político* ha dado un giro completo: no sólo tenemos derecho a hablar abiertamente de lo que nos preocupa en nuestra ‘vida privada’ sino que también tenemos el derecho (y la responsabilidad) de garantizar que ella se considere tan importante como nuestro trabajo público.

Y esto significa que los movimientos de mujeres se están dando cuenta, con mucha fuerza y cada vez en mayor medida, de que ha llegado la hora de hacer del bienestar y la sostenibilidad *prioridades*.

Bisi Adeleye-Fayemi resumió esto de una manera hermosa en su elocuente llamado al cambio:^{*}

La atención a las necesidades físicas, espirituales y emocionales de las mujeres ha sido uno de los puntos más débiles en nuestro trabajo como feministas. En las propias esferas sociales e institucionales en las que operamos, los efectos combinados de la reacción cada vez más fuerte contra el movimiento de mujeres, el acoso por parte de los medios de comunicación, los fundamentalismos culturales y religiosos, las presiones resultantes de tener que liderar organizaciones, y los desafíos que implica encontrar un equilibrio entre las obligaciones familiares y las profesionales, hacen que a cada una le resulte muy difícil conservar su energía.

Muchas de nosotras estamos cansadas, desgastadas, deprimidas y enojadas, y muchas hemos pasado por periodos de crisis intensas que se caracterizan por rupturas en los relaciones, problemas con las familias, traiciones de personas en las que confiábamos, amargura y dolores profundos. Cada vez somos más cínicas y cada vez actuamos de manera

más mecánica. Y si bien muchas somos conscientes de todo esto, raras veces lo hablamos. Pese a que el nuestro es un movimiento que ha florecido sobre la base del lema 'lo personal es político', no hemos reflexionado mucho sobre cuánto de lo que hacemos por y con otras es tanto 'personal' como 'político'.

Necesitamos regresar a las antiguas estrategias feministas de concientización y desarrollo de la autoestima de las mujeres. Necesitamos enseñarnos a nosotras mismas a sentir el dolor y a hablar de las cosas que nos pasan, en lugar de negarlas o de buscar alivio en los lugares equivocados. Debemos aprender a gustarnos, respetarnos y amarnos las unas a las otras y, lo que es todavía más importante, a disfrutar profundamente de hacerlo.

Queremos volver a darle alma a nuestro movimiento.

Esta es simplemente una forma entre muchas de devolverle el alma.

Empezamos por hablar de nuestra propia sostenibilidad como activistas. Ponemos lo personal sobre la mesa. Desafiamos los tabúes. Preguntamos, aunque todavía no tenemos las respuestas.

Empezamos por romper el hielo.

PELANDO LA CEBOLLA

A la mayoría de las activistas no les gusta hablar de sí mismas.

Pueden hablar durante horas de los fundamentalismos, de los recortes en los financiamientos, de terminar con la guerra y la violencia contra las mujeres. Muchas han hablado públicamente de esos retos. Han escrito libros y artículos acerca de ellos. Son temas que ocupan un lugar central en su trabajo.

Pero convencer a las activistas para que hablaran acerca de sus propias esperanzas, miedos y preocupaciones resultó mucho más difícil.

Cuando Jelena y yo comenzamos a entrevistar activistas para preguntarles cómo hacían para sostenerse a sí mismas, la reacción de algunas fue la confusión y la de otras, la frustración.

Por ejemplo, durante una entrevista grupal en Sri Lanka después de haber analizado cómo estaban logrando manejar su estrés, una activista me interrumpió para señalar:

Espera, no entiendo: ¿qué tiene que ver esto con nuestro trabajo? ¿Qué es lo que nos quieres decir?

Para ellas su estrés, su agotamiento e incluso su seguridad eran asuntos privados, que no guardaban relación alguna con lo que sería el activismo de verdad. Porque estos son los temas sobre los que no se escribe.

No hablamos de ellos, ni escribimos acerca de ellos, porque nos resultan demasiado íntimos. Demasiado blandos. O, como señala Anissa Hélie, parecen demasiado ‘insignificantes’ en contextos políticos de guerra, cuerpos agredidos y dictaduras.

No hay lugar para ellos en el verdadero discurso de los derechos humanos.

Por eso, al comienzo, la mayoría de nuestras conversaciones sobre la sostenibilidad partieron de terrenos cómodos, conocidos. Del primer nivel de las preocu-

paciones de las activistas: el público. Por lo general desde un punto de vista organizacional más que individual.

Comenzamos por los patrones de financiamiento que son profundamente insostenibles, lo que Jo Doezema llamó la 'mano de obra barata'. Porque la mayoría de los financiamientos no cubren ni siquiera en una ínfima parte los costos más básicos y fundamentales como salarios razonables, seguridad social o medidas de seguridad.

De lo agotador que resulta buscar recursos, porque la mayoría de los fondos que se pueden conseguir son para el corto plazo, para proyectos específicos y vienen con demasiados condicionamientos.

De lo invisible que parece ser una buena parte del activismo en derechos humanos para el mundo exterior.

No obstante después de un tiempo, logramos pelar las capas públicas de la cebolla. Más allá de los financiamientos, más allá de las organizaciones, más allá de lo político.

Y empezó a aparecer el "yo". Las activistas empezaron a hablar de lo personal. Para muchas fue una sorpresa y un alivio, como para Sujan Rai, de Nepal, que nos dijo:

Es muy agradable poder hablar. Porque nadie nos pregunta sobre estas cosas. Hablamos de las otras, pero nadie nos pregunta cómo nos sentimos nosotras.

Así se fueron dando las conversaciones. Y terminamos centrándonos en *nuestra propia sostenibilidad*, algo que, como nos lo recordó Pramada Menon, escasea demasiado en el mundo activista:^{xi}

También está el tema de la sostenibilidad, y cuando digo sostenibilidad, no estoy pensando en el financiamiento sino en el personal (de las organizaciones). Creo que todas las que estamos aquí sentadas trabajamos en temas de derechos humanos.

Pero nunca pensamos en nuestra propia sostenibilidad

De los 365 días del año, viajamos casi 200. Tenemos jet lag, nos hemos olvidado cómo es la cara de nuestros seres queridos. Nuestras hijas o hijos crecen con el apoyo de nuestra pareja, y se preguntan por qué se nos habrá ocurrido alguna vez querer ser madres.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Para nosotras, la pregunta es ¿cómo sostenemos nuestras vidas, nos cargamos de energía, y producimos cambios en el afuera?

Todo el tiempo hablamos de la sostenibilidad de otras personas, pero nunca hablamos de la nuestra.

¿Qué otras cosas les preocupan a las activistas? Esto es lo que nos dijeron:

Nos preocupa ... El dolor. La seguridad. Los zapatos. El sexo. La familia. Las transiciones. La sobrecarga de trabajo. Esas historias que no nos podemos quitar de la cabeza. Llegar a fin de mes. ¿Y ahora qué? ¿Qué les pasa a nuestr*s hij*s? Hacernos respetar... y conservar ese respeto. La culpa. La responsabilidad. Mantenernos a salvo.

Y, finalmente, juntas, trazamos un *círculo completo* y encontramos las relaciones: que te preocupe cómo alimentar a tu familia o llegar a la edad de la jubilación sin haber hecho aportes es tan importante como que te preocupe dónde conseguir fondos o luchar contra la violencia avalada por el estado que son todos elementos de la misma ecuación en términos de sostenibilidad.

Que lo público y lo personal no sólo se refuerzan mutuamente sino que están ligados de manera inexorable.

Empecemos por el principio.

DE TU PROPIA PIEL

Levantádonos^{xii}

Veamos cómo empieza

En algún lugar del mundo, supongamos que en Sri Lanka, una mujer se despierta. Se queda en la cama observando cómo la luz del sol se abre camino por entre las cortinas amarillas. Como todas las otras mañanas de estos últimos cinco años, va organizando el día mentalmente: limpiar la casa, preparar el desayuno, alimentar a las gallinas. Después, como todas las otras mañanas de estos últimos cinco años, cierra los ojos y recuerda.

Al principio tarda en regresar. Son apenas flashes de unas manitas arrugadas que aferran las suyas, el olor de los primeros zapatos de cuero. Luego es más rápido. Un uniforme escolar almidonado y el primer enamoramiento mezclado con las rodillas lastimadas y unos ojos marrones que son apenas una ráfaga.

Y luego empiezan las preguntas, como siempre. ¿Tiene frío? ¿Está solo? ¿Está vivo?

Al fin de cuentas, ¿que significa ‘desaparecido’? Es una palabra que engaña. No se decide a ser una cosa ni la otra. Son huesos desparramados por un valle. O un golpe a la puerta y su sonrisa, su respiración rozándote la mejilla...

Suficiente, piensa. Hora de levantarse.

Y como cada día de estos últimos cinco años, mecánicamente reproduce todos los actos de su mañana, matando el tiempo a algo. Pone las noticias y escucha la misma historia, lo único diferente es el día. Combates en Jaffna. Familias dispersas por el tsunami que todavía se aferran a la esperanza.

Apaga las noticias, se viste, y se dirige a un centro comunitario que funciona en un cuartito donde todo cruje. El lugar al que acude cada mañana para ver a sus amigas, otras madres que están atentas, esperando que sus hij*s regresen a casa. Unidas en el mismo limbo.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Bebe a sorbitos el té azucarado y mira a su alrededor. Lo mismo que todas las mañanas.

De repente, el parloteo a su alrededor se desvanece y se encuentra a solas con una idea. Es cálida, dulce y fuerte. Empieza a latir lentamente, luego más rápido, hasta que algo se abre adentro suyo y ella sabe:

Es suficiente. Basta de esperar. Es la hora.

Se vuelve hacia sus amigas y las ve diferentes. Todo lo ve diferente. Hay una respuesta, podemos hacer algo. Podemos hacerles frente y exigir saber lo que pasó. Podemos responderle al miedo. A los horrores que nos trajo esta guerra. Que nos trajeron nuestros propios líderes.

Podemos desafiar a los responsables. Por fin, exigir respuestas. ¿Dónde están los hij*s que nos arrancaron? Y si no quieren decirnos, podemos ir a buscarl*s nosotras. Al norte. A visitar a otras madres. A descubrir la verdad. Podemos canalizar nuestro dolor y nuestra indignación a través de la solidaridad.

Ya no tenemos que seguir esperando. Podemos actuar.

Y es así como empieza

Hablemos de la pasión

Los comienzos pueden ser solitarios.

Empiezan con un sueño. Pasión, Empuje. Impulsadas por la discriminación, la guerra, la injusticia ... la urgencia de *tomar postura*, de decir ... basta.

Por lo general, no es mucho más lo que tienen.

Como dijo Rakhee Goyal:

Lo que nos lleva a esto es nuestra pasión. Nos apasiona cambiar el mundo para las mujeres. Vemos que es urgente, que hay que hacerlo hoy mismo. Esa pasión nos permite dar todo de nosotras para lograrlo.

Entonces con lo que tienes: tu tiempo, tu energía y el poquito de dinero que puedes juntar, empiezas a construir algo.

Al principio, usas tu propia casa como oficina. Trabajas todas las horas libres que puedes conseguir, por lo general una vez que has concluido tu 'trabajo diurno' y cuando el resto de la familia ya se ha ido a dormir.

Poco a poco se te suman otras activistas. Por lo general, sin salario o por un salario ínfimo.

Juntas siguen construyendo y creando. Toman eso que han hecho germinar desde que era sólo una idea y salen al mundo. A generar cambios. Haciéndole frente a la discriminación en todas sus formas. Encontrando a l*s desaparecid*s. Ofreciendo un refugio frente a la violencia. Reconstruyendo vidas después de un terremoto. Cambiando las leyes. Llegando a los rincones más sombríos y ocultos de los abusos a los derechos humanos: campamentos de refugiad*s, cárceles ... o la casa de al lado.

Cuando por fin descubren cómo conseguir apoyo y financiamiento externos, como hacer el trabajo concreto las motiva y las apasiona tanto al principio sólo piden dinero *para poder hacer más*. Más iniciativas, más trabajo para llegar a más gente.

Dinero para pagar cosas como salarios que permitan vivir, seguros de salud, cuidado de l*s niñ*s, alquiler de una oficina, seguridad, capacitación, descansos ... sería un lujo.

Cuando la demanda es tanta, cuando hay tanto para hacer, ¿qué derecho tienes a pagarte tus propias necesidades? Sigues estirándote, trabajando más horas por la noche, privándote de. Sigues tirando del carro, y las riendas están hechas de tu propia piel.

Esta clase de trabajo organizativo es increíble. Es extraordinariamente poderoso, flexible, capaz de dar respuestas, se asienta sobre problemas reales y establece una conexión profunda con la comunidad.

Para muchas, es también el comienzo de un ciclo que con el tiempo va a constituir una amenaza para su capacidad de trabajar de manera segura y sostenible.

Como todo lo has construido tú misma, esos aportes enormes en forma de tiempo, energía y recursos —el verdadero precio de tu trabajo— no se ven.

Como los verdaderos costos del activismo no se incluyen en esas primeras solitudes de apoyo, se crea la falsa impresión de que es posible realizar una cantidad extraordinaria de trabajo con cantidades ínfimas de dinero.

Y así el activismo se vuelve una ganga.

Gangas

A todo el mundo le gustan las gangas. Esa sensación aguda y dulce de satisfacción cuando consigues algo que realmente quieres, por una fracción de su verdadero valor.

Pero ahí está el asunto.

Cuando encuentras una ganga tras otra, empiezan a perder ese algo especial. Esa sensación de ser algo valioso. Comienzas a esperarlas, a sentir que siempre vas a conseguir ese precio. Y si alguien te pide más, te ofendes.

Y este es uno de los grandes problemas del activismo. Hemos fijado estándares demasiado bajos, el activismo es barato.

Muchas (aunque no todas) las financiadoras externas se acostumbraron a esos costos artificialmente bajos desde el comienzo mismo: nada de gastos generales, salarios bajos o nada de salarios, nada de seguridad social, nada de jubilaciones^{xiii}. Y por supuesto, nada de medidas de seguridad, como nos lo recordó Bernedette Muthien:

Si los donantes se resistían a pagar por algo tan básico como el almuerzo cuando vamos a trabajar a las zonas rurales, ¿crees que van a querer pagar por nuestra seguridad?

Mehana Kandasamy se hizo eco de las palabras de Bernedette cuando describió cómo, al negociar con un representante de una agencia donante, ella se esforzaba por explicarle la necesidad de transporte seguro en las zonas afectadas por el conflicto en Sri Lanka:

El donante no cesaba de cuestionar qué necesidad tenía yo de ir a las áreas tamilyes en automóvil. Insistía en que bastaría con una motocicleta. Cuando por fin logré convencerlo, poniendo el acento sobre los riesgos en cuanto a la seguridad, entonces empezó a cuestionarme por los litros de combustible que se iban a necesitar ...

Este escenario lo creamos hace años. Ahora todo el mundo espera encontrar gangas.

Y esto significa que cuando finalmente pedimos lo básico, lo que necesitamos para trabajar de manera segura, sana, sostenible, nos encontramos con que eso no se hace. Incluir los costos reales sólo incrementa ese renglón incómodo del presupuesto que se llama ‘gastos generales’.

Desde la perspectiva de las financiadoras, si pagáramos salarios o gastos generales, todo se tornaría demasiado caro. ¿Cómo podríamos continuar financiando tantos proyectos? Tendríamos que hacer menos. El dinero nos rendiría menos. ¿No lo pueden seguir haciendo gratis, como lo han hecho siempre? O tal vez tengamos que buscar otro grupo para financiar, uno que no nos pida esos 'extras'. O decidamos hacer nosotras mismas el trabajo. No puede ser tan difícil...

Una vez más se trata de ver qué es lo que realmente valoramos. Lo que reconocemos como importante.

Se trata también de reforzar esas creencias que atraviesan todas las culturas, que son tan antiguas como la historia misma.

Que el trabajo que hacen las mujeres es privado, y fácil. Que en realidad no es trabajo. Está en la naturaleza de las mujeres cuidar de l*s otr*s, como madres y como hijas ... hacer que reine la paz en la familia.

Entonces, todo este asunto del activismo, ¿no es simplemente una prolongación agradable y natural de eso?

Como las activistas están ocupadas trabajando, les queda poco tiempo o energía para pelear contra estas ideas raras profundamente arraigadas y para hacer que su trabajo por los derechos humanos se vuelva valioso y visible.

Dicha

Lo que nos lleva de nuevo al dinero.

Entonces, ¿cómo lo recaudamos? Con dignidad. Como contrapartes en igualdad de condiciones. Riqueza compartida simplemente porque el trabajo es importante. Porque se lo respeta y se lo valora.

Imagínate un mundo en el que te invitaran a presentar un proyecto en lugar de ser tú quien tiene que pedir permiso para hacerlo. Algo realmente simple, digamos de no más de dos páginas. En tu idioma. Una propuesta de financiamiento institucional para varios años, que incluya beneficios sociales, jubilaciones, dinero para seguridad. Que te respondan a la semana. Inclusive si te respondieran al mes sería algo extraordinario.

Imagínate algo así. La dicha.

Y sucede. Esta clase de financiamiento por lo general lo ofrecen otras activistas, que actúan como donantes privadas. O activistas que trabajan en organizaciones donantes, fundaciones, e incluso algunas instituciones estatales, todas ellas progresistas.

Son las raras y valiosísimas excepciones. Las que hacen que sigamos adelante.

El resto del tiempo, el camino va cuesta arriba.

El bróccoli del activismo

Juliette, mi hija de cinco años, odia el bróccoli. Para que lo coma, lo tenemos que cubrir de salsa de tomate. Siempre requiere cierta dosis de negociación. Ella lo soporta para poder llegar a lo que considera el verdadero acto de comer: las cosas ricas. Embutidos o pastas que le encantan. Tal vez un pudín luego ... pero sólo si se come el bróccoli.

Muchas de nosotras sentimos exactamente lo mismo acerca de la búsqueda de fondos. Es la parte que sólo queremos que se termine, para poder concentrarnos en hacer el trabajo de verdad... lo rico.

Es algo que nos vuelve locas porque suele ser difícil. Es incómodo, da vergüenza. Es pedir que nos reconozcan, que nos valoren.

Cuando te dan dinero por tu trabajo, te están diciendo que piensan que es importante, que es valioso. Y, digámoslo con todas las letras: cuando tu trabajo es tu vida y tu amor, te están diciendo si tú misma vales o no.

Tener que justificar todo el tiempo algo que es tan importante, y tan personal, puede resultar ofensivo, como lo explicó Krishanti Dharmaraj:

Nos metemos en esto porque trabajar con mujeres en nuestra pasión. Pero cuando eres líder y ocupas una posición de alto nivel, tu tarea es recaudar dinero.

Y a la mayoría de nosotras, buscar fondos nos agota. Es estresante. Está bien, es parte del trabajo, pero tener que justificar lo que haces y por qué las mujeres lo necesitan...

Después de un tiempo se torna ofensivo.

Pero seguimos pidiendo, porque lo que hacemos es tan importante. Vale la pena.

No hay nada que pueda aliviar el golpe que resulta del “no”. Pero nos acostumbramos. Y el ‘sí’. Ese es increíble. Una afirmación.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, es un sí que viene con condicionamientos. Y con algunos malabares incluidos.

Bailando por tu cena

Cuando se comienza a hablar con cualquier activista sobre la sostenibilidad, una de las primeras cosas que surgen es el dinero.

Bailar para los y las donantes.

Los malabares que tienes que hacer para sostener tu trabajo.

Primero, la parte verdaderamente difícil. Tienes que encontrar donantes que estén dispuestos a apoyar el activismo por los derechos humanos de las mujeres. Luego, debes encontrar la manera de que te los presenten ... y esperar que la persona a la que te presentaron conserve su empleo por algo más que algunos meses.

Una vez que has establecido ese contacto, descubres que los criterios para el financiamiento y los formatos para presentar los proyectos son por lo general largos, complicados, burocráticos, y casi nunca están en tu lengua materna.

Luego, tienes que vértelas con la clase de financiamiento que te ofrecen. Por lo común, es sólo para proyectos. Eso significa que no cubre tus costos básicos, como alquiler, salarios del personal, y beneficios sociales.^{xiv}

También suele ser financiamiento por un período breve: tres meses, seis meses, a veces, con suerte, un año. Unas pocas afortunadas pueden conseguir para dos años, tal vez incluso para tres. Pero eso es muy poco común.

Para mantenerte a flote también necesitas conseguir varios/varias donantes diferentes, lo que a su vez te presenta otra serie de desafíos, como lo explica Anissa:

La sostenibilidad organizacional está ligada a la posibilidad de diversificar nuestras fuentes de financiamiento. Y resulta que cada donante tiene su propio ciclo a lo largo del año. Eso implica que una buena por-

ción de nuestro tiempo se nos va en la búsqueda de fondos y en la preparación de informes.

Esto mantiene a las activistas atrapadas en un ciclo de búsqueda de fondos que no tiene fin.

Cuando ya has entablado una relación con distintos donantes, has logrado entender cómo funcionan los procesos para presentar proyectos y has completado todos los formularios, te das cuenta que es posible que debas esperar meses para que te den una respuesta. Mientras tanto los proyectos que tienes en curso se están quedando sin dinero.

Como no hay dinero para capacitar a tu personal de manera adecuada, para desarrollar habilidades o para investigar posibilidades de financiamiento, terminas siendo tú la que gasta una cantidad desproporcionada de energía haciéndose cargo de esas tareas.

Y entonces te encuentras con los condicionamientos que vienen ligados a los fondos...

Condicionamientos

Las activistas aprecian el hecho de recibir apoyo, prácticamente de todas las fuentes posibles. Pero cuando ese apoyo viene ligado a expectativas imposibles de satisfacer, a condicionamientos visibles o invisibles, se convierte en un problema y no en una solución.

Un ejemplo son las visitas de los donantes para ver los proyectos en acción, que requieren de un enorme esfuerzo para organizarlas y absorben energía y recursos valiosísimos.

A veces, las personas que trabajan para las agencias financiadoras abusan de sus cargos en forma deliberada. A una activista le pidieron que recibiera en su propia casa a un donante que, mientras se servía bebidas generosamente, la cuestionaba una y otra vez por 'utilizar los fondos de la agencia para comprar aperitivos' (en realidad, ella los había comprado con su propio salario, que mucho le había costado ganar).

Por último, encontramos el abuso de poder a nivel institucional, cuando los gobiernos donantes buscan de manera deliberada limitar y controlar el activismo en derechos humanos condicionando su financiamiento a sus objetivos de política exterior.

Por ejemplo, la Política de la Ciudad de México –mejor conocida como Regla de la Mordaza Global^{xv}– implementada por los EEUU, que niega financiamiento a grupos de diversas partes del mundo que ofrezcan servicios de planificación familiar, incluyendo el aborto. Además, los grupos que acepten los fondos de los EEUU bajo esas restricciones tienen prohibido utilizar otras fuentes de financiamiento que no sean estadounidenses para ofrecer servicios o consejería para el aborto legal, o para hacer cabildeo en procura de la legalización del aborto en sus países. Esto ha obligado a grupos de distintas partes del mundo que se dedican a la planificación familiar a cerrar sus servicios o a recortarlos, dejándoles a las mujeres muy pocas opciones que no sean someterse a abortos clandestinos o llevar a término embarazos no deseados.

Igualmente, la Promesa de Lealtad contra la Prostitución por la que a las organizaciones no gubernamentales (ONG) tanto extranjeras como con sede en EEUU receptoras del dinero que ese país destina a la lucha global contra el SIDA y/o a la trata, se les exige que adopten políticas específicas para demostrar que se oponen a la prostitución. Esas políticas y restricciones están teniendo numerosas consecuencias negativas para la eficacia en materia de prevención del VIH, protección a los derechos humanos y promoción de la salud pública.^{xvi}

Comprobante de compra

Los donantes quieren cada vez más pruebas. Pruebas de que el activismo por los derechos humanos tiene impacto, que se traduce en cambios concretos. Eso es justo y está cambiando la forma como trabajamos juntas, como lo explicó Marni Rosen:

Las organizaciones filantrópicas han cambiado. Antes lo que les importaba era la eficacia organizacional, y la salud de la organización. Pero eso ya es pasado. Ahora lo que les importa es la optimización.

También está ocurriendo cada vez más que los donantes esperan que los grupos de derechos humanos ‘progresen’ a partir de sus orígenes de base hasta alcanzar un estatus profesional, y que utilicen herramientas empresariales para medir su trabajo e informar acerca de él. Porque esos son los modelos empresariales que ellos conocen y consideran eficaces.

Recientemente, la Asociación para los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (AWID) llamó a esto la ‘corporativización de las financiadoras’. Ellas explican cómo esta tendencia está haciendo que aumente la carga de trabajo de las activistas, así como la distancia entre activistas y donantes.^{xvii}

En la última década hemos presenciado una marcada transformación de las agencias financiadoras para ser más eficientes, especializadas y orientadas a los resultados. Los modelos de gestión empresarial se han trasladado a la cooperación para el desarrollo, las instituciones de caridad, la justicia social y las organizaciones filantrópicas, con resultados tanto positivos como negativos.

Por un lado, las financiadoras reconocen que han contribuido al desarrollo de sistemas con procedimientos excesivos, bases de datos, objetivos y procesos de toma de decisiones en múltiples niveles, hasta el punto que el proceso de otorgamiento de fondos parece reducirse a cumplir con las metas de gastos, marcar las casillas correspondientes y completar formularios de solicitud complicados y estandarizados ...

También se mencionó que los vínculos para el financiamiento que se habían desarrollado a lo largo de los años estaban siendo sometidos cada vez a mayor presión y que las interacciones con donantes tendían a estar dominadas por conversaciones sobre lineamientos administrativos y las agendas de las/os donantes, y no por el diálogo abierto sobre estrategias, las visiones compartidas y las reflexiones sobre el trabajo de cada quién.

Pero el activismo por los derechos humanos no funciona así. No es empresarial. No es desarrollo. No tiene un modelo de talla única.

Para ser verdaderamente eficaz, el activismo tiene que ser flexible. Esto quiere decir que las activistas pueden adoptar varias formas diferentes.

A veces el activismo es algo extremadamente organizado y estructurado. Muchas veces es esa clase de trabajo por los derechos humanos con un perfil bastante alto que resulta tan conocida, lo que suelen hacer Amnistía Internacional, Human Rights Watch, la Organización Mundial contra la Tortura o similares.

Pero, en la mayoría de los casos, el activismo por los derechos humanos es algo sin estructura, algo que fluye, que sube y baja como la marea, respondiendo a desafíos nuevos y viejos. Como los movimientos de base, o las protestas espontáneas, o las activistas que trabajan por su cuenta, aisladas, en las sombras:

Son cada vez más las mujeres que están trabajando en redes ocultas en los lugares donde no se podría sostener un movimiento de mujeres. No en medio del alboroto de la ciudad sino en lugares donde se trafica con piedras preciosas, con sexo, donde se venden órganos. O en el medio de la nada... (Ariane)

En muchos países, las activistas que trabajan en algunos temas particulares de derechos humanos deben mantener un perfil bajo. Si ‘salieran del clóset’, correrían peligro. Como las activistas que luchan contra la mutilación genital femenina (MGF) en Mali o en Sudán, o las que investigan y denuncian desapariciones y torturas en Chechenia, crímenes ‘por honor’ en Irak o Pakistán, o abusos a los derechos de la gente queer en muchas partes del mundo:

El activismo queer está muy marginado en muchos países, tanto que muchos grupos tienen que procurar que nadie advierta su presencia. Por eso, suelen carecer de apoyo, de registro legal, posiblemente no resulten ‘profesionales’ y, a los ojos de mucha gente, tampoco ‘estratégicos’. Son todo aquello que las financiadoras por lo general no quieren o no pueden financiar. (Emily).

A veces, en algunos países (enseguida vienen a la mente Uzbekistán y Burma), la hostilidad de los gobiernos obliga a todo el activismo independiente a ser clandestino, como lo explicó Ariane:

Hoy en día vemos que hay cada vez más lugares donde las ONG están prohibidas y a los grupos de mujeres no se les permite funcionar.

Entonces, no existe una sola estructura formal para el activismo por los derechos de las mujeres. Y muchos grupos no tienen como meta final dotarse de una estructura.

Para generar cambios de verdad necesitamos de ambos extremos del arco iris del ‘profesionalismo’ ... y de todo lo que está en el medio.

Y, en el mundo de los derechos humanos, el cambio lleva tiempo. Como nos lo recordó Eleanor Douglas, no podemos prometer que habremos completado la revolución en tres años, incluyendo además una encuesta de diagnóstico y una evaluación al término del proyecto. No sucede así.

El cambio tampoco sucede gracias a una sola activista porque, como lo señaló Anissa:

Estamos hablando de procesos para el cambio social. Procesos que implican esfuerzos permanentes por parte de una amplia gama de defensoras de los derechos humanos que operan en distintas esferas. ¿Cómo podemos atribuir el ‘impacto’ al trabajo que hizo nuestro grupo sin correr el riesgo de invisibilizar el trabajo intenso que han hecho otros actores y nuestras aliadas?

Flores, flores

Entonces, ¿qué es lo que hace que todo ese trabajo tan difícil tenga sentido?

Los logros.

Y no tienen por qué ser grandes logros. Como obtener el derecho al voto, o el reconocimiento universal de los derechos de las mujeres como derechos humanos (Viena en 1993, Beijing en 1995).

Para Iman Bibars, es tan simple como una sonrisa de agradecimiento después de que su organización liderara una campaña para cambiar la ley de nacionalidad egipcia.

Para Trena Moya, es escuchar lo importante que son para las activistas de distintas partes del mundo los fondos que otorga el UAF:

¿Qué es lo que hace que yo siga adelante? Los correos electrónicos y los informes de las beneficiarias en los que nos cuentan sus logros y nos agradecen por el financiamiento. Nunca dejan de ponerme la piel de gallina ni de hacer que se me llenen los ojos de lágrimas. O leer en el diario acerca de una beneficiaria, o verla en el noticiero, y saber que nosotras apoyamos su causa. O que los donantes nos digan cuánto valoran lo que hacemos.

Una pequeña respuesta positiva, alcanza para recorrer un buen trecho.

Ese es el asunto: las pequeñas dosis de logros son buenas y no necesitamos tomarlas a diario; pero muchas veces sí necesitamos sentir que nuestro trabajo es valorado. Que para alguien implica una diferencia. Que es importante.

Esa sensación de logro puede ser muy íntima. Entre tú y la pared, algo cálido y luminoso que guardas en tu corazón, para tenerlo cerca y saborearlo a tu propio ritmo.

A veces necesitamos que nuestros logros se exhiban en público. Sentirnos valoradas por nuestras colegas, nuestra comunidad, el mundo que nos rodea. Que se nos reconozca.

Ese reconocimiento se da de muchas formas distintas. Puede ser un premio. Una llamada de una colega para felicitarte. Que seas la primera mujer en la historia de

Nepal invitada a formar parte del Comité de Planificación. Un gracias. Un homenaje póstumo. Estatus consultivo frente al Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC). Que te inviten a una conferencia. Que mujeres del exterior te traigan chocolate. Financiamiento para varios años. Una carta de protesta firmada por amigas del mundo entero dirigida al gobierno que te puso en la cárcel. Con mucha frecuencia, el reconocimiento que más nos importa es *el de nuestras pares*.

El reconocimiento te da la fuerza y la energía para seguir adelante. A veces puede incluso salvarte la vida.

Sin embargo, hay un inconveniente.

La distancia entre el reconocimiento y la auto-promoción es mínima. Entre dedicarte a la gestión y la defensa por se y hacerlo para buscar el aplauso de la platea.

Echarte flores a ti misma es uno de los pecados cardinales del activismo de los que nunca se habla. Que otra persona te eche flores está bien, y es algo que en general se agradece. Pero hacerlo tú misma es un poco ... ordinario. Ostentoso. Egocéntrico.

La mayoría de las activistas rehúyen la publicidad. Por lo general no buscan demasiado reconocimiento. Y se han acostumbrado a no esperar ninguno. Es un elemento más de la cultura.

Muchas consideran que el verdadero trabajo –el ‘trabajo puro’– consiste en hacer y no en hablar de lo que se hace. Si el trabajo es bueno, va a traer consigo el reconocimiento. Sin que haga falta buscarlo.

Esa es una de las razones por las que, por cada activista conocida, existen literalmente miles más de cuya existencia jamás te enterarás.

También es una de las razones por las que las activistas escriben y dicen tan poquito sobre ellas mismas. Aun si tuvieran el tiempo necesario para reflexionar y ponerse a escribir, ¿realmente se sentirían cómodas hablando de sí mismas? A veces, sí, podrán sentirse cómodas. Y eso será una bendición porque las historias de las activistas son vibrantes, ricas, fantásticas, divertidas, arrebataadoras.

Pero por lo general se les interponen la humildad o el deseo de no atraer la atención sobre sí mismas.

Y así continúa el ciclo.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Es tan poco lo que hay en el espacio público que de verdad celebre, reconozca y valore el activismo en derechos humanos. En toda su amplitud, profundidad y poder.

Y eso no hace más que reforzar el silencio ensordecedor acerca de algunos de los movimientos por el cambio más importantes en el mundo.

LO QUE NO ESTÁ ESCRITO

Sobrecarga de trabajo

Oxana Alistratova es una activista intensa, con mucho empuje, que dirige un centro contra la trata en Moldavia. Cuando la conocí en Dublín, en una reunión de Defensoras/es de Derechos Humanos organizada por Front Line^{xviii} logramos hacernos espacio para una entrevista. Después de hablar durante horas sobre su trabajo, su vida y su seguridad, finalmente le pregunté cómo hacía para poder con todo. Hizo una pausa, y luego respondió:

La verdad es que no duermo. Las únicas veces que realmente duermo es cuando vengo a conferencias como estas.

La respuesta de Oxana pareciera sintetizar la experiencia de prácticamente todas las activistas que entrevistamos. En distintas partes del mundo, en distintos sectores del activismo, buscan más tiempo; todas están continuamente intentando encontrar un equilibrio entre el trabajo que abunda y los recursos que escasean, y jamás consiguen descansar lo suficiente.

Cuando comencé a escribir, pensaba que esta sección sobre las causas del exceso de trabajo iba a ser breve. Después de todo, parecía un problema simple, sin complicaciones. Las activistas tienen menos fondos de los que necesitan, lo que significa que nunca cuentan con los recursos necesarios (tiempo, dinero, personal y equipamiento) para enfrentarse a los abusos de derechos humanos que suceden en sus países. Así mismo, nunca cuentan con los recursos suficientes como para permitirse un descanso. Punto final.

Pero, como todo lo demás que descubrimos acerca de las activistas y la sostenibilidad, las cosas nunca son tan simples.

Y por lo general se trata de tomar decisiones.

Nunca es suficiente

La sobrecarga de trabajo es la primera de muchas paradojas en torno a la sostenibilidad. Mientras que a las activistas les preocupa y les causa mucho estrés la cantidad de trabajo que tienen para hacer, *la idea de que semejante nivel de trabajo es un componente inevitable del activismo pareciera gozar de aceptación casi universal.*

Lo típico es que una sola activista haga malabares asumiendo los trabajos de varias personas. Por un lado, ella se encarga de las tareas que proporcionan la base para el activismo como buscar fondos, escribir informes, dirigir al personal y organizar las cuestiones logísticas. Por otro lado, brinda apoyo, presta servicios y hace tareas de gestión y defensa al actuar como consejera de sobrevivientes de violencia, buscar personas desaparecidas, llevar casos a los tribunales y coordinar actos por la paz.

Las activistas *dan por sentado* que deben trabajar mucho; eso forma parte de la ganga. Tanto es así que si una parte de ese trabajo ya no fuera necesaria, o alguna colega la asumiera, en lugar de descansar o disfrutar de la posibilidad de concentrarse en las tareas pendientes, la mayoría de las activistas asumiría más tareas nuevas.

Pronto me di cuenta que estaba haciendo la pregunta equivocada. No necesitábamos saber qué es lo que produce la sobrecarga de trabajo. Por el contrario, lo que necesitábamos preguntar era ‘¿por qué las activistas, *de manera consistente, eligen asumir tantas tareas?*’

Las respuestas a esa pregunta nos llevan al centro mismo del activismo por los derechos humanos. Como tiene que ver con hacerle frente a los desafíos más grandes, y más complicados, de la vida (la injusticia, la violencia, la discriminación y el sufrimiento) es desordenado, complicado y crea confusiones. Y para cualquier activista que se adentre en él, el trabajo parece infinito.

En ese mundo de necesidades constantes y abrumadoras, las activistas siempre están luchando con la sensación de que nunca podrán trabajar lo suficiente. Como lo señaló Anissa:

El trabajo pareciera no terminar nunca. Es como David y Goliat. Nada más piensa a qué nos enfrentamos: confrontar a los caudillos, los mercenarios y los países que fabrican armas; condenar a los dictadores y al terrorismo de estado; denunciar a las empresas trasnacionales y a la fábrica que está abajo de la colina y que nos envenenó la provisión de agua; luchar por la igualdad ante la ley y contra el vecino que acaba de asesinar a su hija. Y la lista continúa.

Pero en lugar de resistir a la corriente, las activistas sienten, en un grado altísimo, que reparar todas esas injusticias es su *responsabilidad personal*. Sienten que tienen que seguir adelante, e incluso trabajar más porque si no lo hacen ellas, ¿quién lo hará?

Marieme Hélie-Lucas ve este sentido de la responsabilidad como un ‘doble vínculo’:

Nosotras trabajamos y seguimos trabajando, nos explotamos a nosotras mismas de tal manera, porque sentimos que si no trabajamos ... no va a pasar nada ... Es una situación de ‘doble vínculo’ ... Si no lo haces tú, nadie más lo hará, porque las otras ya tienen tanto para hacer que no pueden absorber nada más ...

Luego está la otra cara del activismo y de la sobrecarga de trabajo. Esa de la que sólo hablamos en conversaciones que se dan en momentos robados y nos hacen sentir culpables. Por lo general apartándonos en una reunión, al final de un correo electrónico, o en esos espacios tan poco frecuentes en los que podemos ‘descargar el fardo’ (como dicen las activistas en Sierra Leona), cuando las activistas consiguen reunirse para conversar, reír y llorar.

El trabajo privado que consiste en vivir.

Para las mujeres activistas por los derechos humanos, esto significa cuidar y dar apoyo a sus seres queridos, incluyendo hij*s, madres ancianas, padres ancianos, amig*s y parejas. Cada vez más significa también dar apoyo a las familias extensas. Familias que se hacen más grandes porque las activistas se hacen cargo de criaturas que han quedado huérfanas por el VIH/SIDA, los conflictos y los desastres naturales.

Incluye pagar –o demorar el pago– de las cuentas, tener un segundo trabajo para llegar a fin de mes, preparar las comidas y hacer las camas, limpiar el desorden del día que pasó y prepararse para el que va a venir, y dejar de dormir para poder terminar una cosa más ...

El derecho a descansar

Para muchas activistas, el descanso simplemente no es una opción.

Desde que comencé a trabajar, nunca paré. En Jamaica no hay cómo parar, no hay ningún lugar donde puedas irte a descansar ... Desde las seis de la mañana ya me están llamando, las 24 horas del día.

A veces me llaman a las tres de la mañana y me encuentro con un hombre o una mujer homosexuales bañados en sangre, o tengo que ir a la casa de ellos que fue destruada.

Otras, necesitan que les lleve a sus casas porque están aterrados, o que alguien les acompañe hasta que logren llegar a la puerta de su casa. A veces mi compañera me dice que esto le está haciendo mal, pero yo tengo que hacerlo.

Yvonne, Artis, Jamaica

De todas las preguntas que hicimos durante nuestra investigación, la que tenía que ver con el descanso pareció ser la más difícil y la más cargada.

De lo que más estaba cargada era de culpa. Porque no importa cuánto tiempo haya pasado desde que una activista se tomó un descanso como correspondía –muchas nos dijeron que lo habían hecho 20 años atrás– la idea de necesitar un descanso, ya sea en forma de vacaciones, un retiro o un sábado, parecía ser algo de lo que había que avergonzarse.

Aunque pocas veces lo admitieron en voz alta, en las palabras de las activistas subyacía la sensación de que, en su opinión, no se merecían hacer una pausa y descansar: no habían hecho lo suficiente como para ganárselo.

En pocas palabras, descansar parecería un acto de egoísmo.

Es el contexto. ¿Cómo podría alguien hacer una pausa, tomarse un tiempo para sí misma, cuando está rodeada de otras que sufren? ¿Cuando hay tanto trabajo por hacer? ¿Cuando todas las que la rodean esperan que trabaje sin parar, como lo señaló Marieme...? :

Trabajé día y noche durante 20 años. Todo el mundo me decía que descansara ... Pero inmediatamente después me preguntaban cuál iba a ser mi siguiente proyecto.

Esto no quiere decir que las activistas nunca descansen, sólo que para que lo hagan se requiere de un proceso complicado, que no se da con mucha frecuencia. Y cuando las activistas hacen una pausa, por lo general ésta no suele resultarles muy relajante.

Primero, es muy difícil que la activista se tome ese momento para sí. Muchas veces lo usará para cuidar a sus familiares, como por ejemplo su madre anciana, su padre anciano, su pareja, sus hij*s.

Segundo, muchas activistas trabajan inclusive en las raras ocasiones en que se toman un descanso. Aun si no trabajan en el sentido físico del término, por lo general dedican una gran cantidad de tiempo y energía a preocuparse por el trabajo, en lugar de descansar.

Por último, son demasiado pocas las oportunidades de que disponen las activistas para descansar y renovarse, como por ejemplo retiros y sabáticos.

La ironía es que aun cuando las activistas se enteran de que existen esas pocas oportunidades, les resulta muy difícil aprovecharlas, por las mismas razones por las que les resulta difícil tomarse un descanso bajo cualquier otra forma. Porque les preocupa que sólo ellas pueden hacer el trabajo y entonces si se ausentan, nadie lo hará. Les preocupa lo que van a pensar sus colegas. Les parece que es algo egoísta.

Susan y Albert Wells me dieron un ejemplo excelente de este fenómeno. Dieciocho años atrás, cuando convirtieron su casa —el bellissimo Windcall Ranch en Montana— en un retiro no estructurado para activistas, con todos los gastos pagos, enviaron 3.000 folletos de invitación a activistas de todo EEUU. Me contaron que estaban nerviosa y nervioso porque pensaban que les iba a caer encima una lluvia de solicitudes. Así que se prepararon para un penoso proceso de selección.

Pero ese primer año sólo se postularon 30 activistas.

Con el tiempo descubrieron que, en promedio, quienes se postulaban habían esperado *tres años* entre el momento en que recibieron el formulario para asistir a una sesión de retiro y el momento en que efectivamente lo enviaron.

¿Por qué?

A algunas personas tal vez un retiro de esa clase simplemente no les haya interesado, pero en el caso de otras, como lo observó Susan, la respuesta está en la cultura del activismo:

Luego nos encontramos con otro obstáculo para ir a Windcall, un fantasma que persigue a mucha gente en el campo del cambio social y que pone en peligro tanto su salud como su eficacia. Hay una ética del trabajo en las organizaciones sin fines de lucro que todavía está muy viva y que es perjudicial, esa que alienta a la gente a dejar de lado sus propias necesidades en atención a la importancia de su tarea. Esa que sostiene que las personas que están comprometidas de verdad deben estar dispuestas a luchar contra el Goliat de la injusticia social sin importar cuáles sean los costos personales que eso implique.

Inclusive cuando aquellas personas que podrían convertirse en residentes sienten que sus organizaciones sobrevivirían a sus ausencias, a diario recuerdan con preocupación la montaña de trabajo atrasado que se acumulará y las estará esperando a su regreso. También saben que tomarse un tiempo libre incrementará la carga de quienes trabajan con ellas. Es fácil para muchas de esas personas llegar a la conclusión de que las consecuencias pesan más que sus necesidades personales y que hacer una pausa para descansar es una indulgencia que ni ellas ni sus organizaciones pueden permitirse.^{xix}

Las activistas toman cada día decisiones acerca de su bienestar. Del suyo ... y del de l*s demás. Con tanto para hacer, y con tantas injusticias por reparar en el mundo, casi siempre eligen atender primero a l*s otr*s.

Porque no sienten que tengan derecho a descansar.

Dolores personales

Comencé a pensar acerca del dolor y el activismo en un viaje que hice a Kosovo en 2003. Con meses de anticipación, Igo Rogova, que dirigía la Red de Mujeres Kosovares, había accedido a ser entrevistada para RUIR. Cuando faltaba apenas una semana para mi llegada, su madre murió.

A pesar de todo, Igo dijo que igualmente quería que nos reuniéramos.

Entonces fuimos a cenar a su restaurante tailandés preferido en Pristina, y hablamos durante horas acerca de su madre. De su amor, su valentía y su fuerza, criando nueve hij*s en una provincia devastada por la guerra. Y de sus últimos días, cuando se despidió y lentamente fue dejando atrás su cuerpo. De cómo, cuando las palabras ya la habían abandonado, le bastaba con señalarse la vagina para mostrarle a sus hij*s que se sentía muy orgullosa de haberles traído al mundo.

Después de esa cena entré en conflicto. Por un lado, me había reunido con una de las activistas más experimentadas y visibles en los Balcanes. Igo me había permitido entrar en su mundo, y había compartido conmigo historias sobre su familia y sobre su vida.

Por otro lado, me sentía culpable. Pensaba que no habíamos hablado de trabajo, de activismo de verdad. Pensaba que me iba a ir de Kosovo sin esa entrevista formal, importantísima para el libro.

Me llevó años regresar a esa escena y darme cuenta de que habíamos estado hablando de activismo todo el tiempo, de un lado del activismo que casi nunca nos parece importante: su aspecto personal.

En las vidas ocupadas de las activistas hay muy poco espacio o tiempo para el dolor ‘personal’. A las pérdidas y/o los momentos en que nos ‘salvamos por un pelo’ apenas si se los admite rápidamente (cuando se los admite) y el trabajo continúa. Perdemos madres, padres, hij*s, herman*s, amantes, y amig*s. Nos l*s arrebatan los abortos, los suicidios, los asesinatos, los cánceres y los accidentes.

Esas pérdidas personales nunca forman parte del lado público de nuestro trabajo. Son algo que debe superarse, algo que debe ponerse a un lado.

Frente a las pérdidas y los sufrimientos de mayor envergadura que son elementos centrales del trabajo cotidiano, ¿cómo puede una activista permitirse el tiempo necesario para su dolor individual? En comparación (y siempre se trata de comparar) con el dolor de otr*s, el suyo pierde intensidad.

La pérdida y la muerte se aceptan como parte del tejido que constituye el activismo público. Las vemos, leemos acerca de ellas y escribimos sobre ellas.

Algunas activistas viven inmersas en ellas, como las colegas que trabajan en VIH/SIDA en Zimbabue, según nos contó Hope Chigudu:

Me encuentro a una mujer, que trabaja atendiendo personas enfermas en su casa, limpiando una herida inmensa, de la que salen gusanos. El olor de la herida que se está descomponiendo es fuerte. Las mantas, sobre las que durante días enteros han ocurrido ‘accidentes’, hieden. Ella no tiene guantes, ni medicamentos, ni comida ... tanto ella como su ‘paciente’ llevan el desamparo escrito en la cara. Ella tiene las manos llenas de rajaduras, le duelen, pero de todas maneras las sigue utilizando para ayudar a otro ser humano.

Hay una bebé que está enferma y no deja de quejarse, la madre también está enferma. La bebé lleva puesto un pañal. Una de las mujeres intenta quitárselo y le arranca pedacitos de carne en el proceso. Hay otro bebé, un varoncito, que está en su rincón. Parece que tuviera unos tres años de edad y está jugando con un vidrio roto.

Pero a pesar de todo, las activistas parecen encontrar formas de lidiar con la muerte como un hecho en su trabajo. Utilizan todos los trucos de su oficio para tomar distancia de ella, anularla, hasta que sus cuerpos la absorben, y las activistas sienten que, prácticamente, la han olvidado.

Si no fuera por esas historias que se les quedan pegadas...

Las historias que se quedan pegadas

Barbara Bangura es una activista de Sierra Leona quien trabaja con mujeres que fueron capturadas y esclavizadas por soldados rebeldes durante la guerra civil que duró toda una década. Cuando me reuní con ella en sus oficinas de Freetown, repletas de gente, me impresionó su compostura. Pensé cómo haría para mantener la serenidad estando rodeada de tanto dolor y tanta tristeza. Cuando se lo pregunté a ella me dijo que, en general, se las arregla.

Sin embargo, siempre hay historias que ‘se le quedan pegadas’, esas de las que una no se puede desprender. Barbara me contó sobre una muchacha que fue violada y torturada por un grupo de soldados del Frente Revolucionario Unido. Fueron las últimas palabras que le escupieron a esa mujer mientras yacía inmovilizada sobre el polvo, lo que hizo que Barbara no pudiera sacarse de la cabeza esa historia.

Cada activista tiene por lo menos una de esas historias, si no una colección entera. Esas que simplemente resultan demasiado difíciles de soportar, las que resultan imposibles de poner a un lado con las demás. Aquellas que se filtran, de manera inesperada, en todos los otros aspectos de la vida de una activista, acosándola en sueños y en sus relaciones con l*s amig*s, l*s parejas, y la familia.

Esas son las historias que pueden llevar a las activistas al borde de la desesperación, y a percibir su trabajo como algo insignificante frente a tamaños horrores, como lo describió Lama Hourani en Palestina:^{xx}

No sé por qué pero desde la última invasión a Beit Hanoun he estado sumida en una depresión profunda e inclusive podría decirse que me he sentido perdida. No sé por qué me llevó tanto tiempo llegar a sentirme así, qué fue lo que me hizo posponer esta depresión. Tendría que haberla sentido hace muchísimo tiempo.

No he querido escribir pero fui testigo de tantos acontecimientos que creo que debería escribir sobre ellos.

La invasión a Beit Hanoun fue tan horrible y tan salvaje como suelen serlo las invasiones israelíes, pero esta vez fue algo más grande, duró más tiempo y se cobró muchas más víctimas, incluyendo mujeres y niños.

Fue tan difícil ir a Beit Hanoun, encontrarse con las familias que habían perdido a sus seres queridos mientras los tenían en brazos. Una madre me describió cómo la bomba le arrebató a su hijo de la mano mientras ella intentaba escapar. El hijo fue arrojado contra la pared y cuando la madre logró llegar a él lo encontró con el abdomen abierto e intentó volver a colocarle los órganos en su lugar. Él murió y entonces ella tuvo que ir a ver a los otros, los primos, los tíos, la abuela, todo el resto de la familia que yacía en el suelo, heridos o muertos, en el callejón. Un primo de 11 años murió mientras buscaba sus anteojos. Al correr se resbaló, perdió los anteojos y una bomba lo mató.

A otro primo lo despertó el ruido de las bombas golpeando contra la casa en la madrugada. Mientras intentaba pedir ayuda una bomba lo alcanzó, cortándole la mano que sostenía el teléfono celular.

Hay una pregunta que no deja de martillarme el cerebro: ¿hasta cuándo?

De alguna manera, las historias que se quedan pegadas son la suma de todas las historias que hemos escuchado y archivado a lo largo de los años.

Son importantes porque, en cierto sentido, por un momento, hacen que nuestro mundo se detenga. Interrumpen el vértigo, el murmullo interno y obsesivo acerca de cuál es la siguiente tarea por hacer. Obligan a las activistas a hacerse las grandes preguntas, las que no tienen respuesta:

¿Por qué está pasando esto? ¿Por qué no se lo puede detener? ¿Por qué yo no lo puedo detener? ¿Qué sentido tiene mi trabajo?

Por más aterrador que resulte sentarse en silencio con esas historias –y enfrentarse a esas preguntas– son esos los momentos en que las activistas se permiten sentir su propia humanidad, liberar y compartir algo de su dolor.

Tal vez esto contribuya a explicar cómo logran las activistas volver a levantarse por la mañana y seguir andando. Y asumir la responsabilidad de procurar justicia, y de cambiar las historias.

Sin culpa

Culpa y responsabilidad. Por fin, algo de lo que las activistas estarán dispuestas a hablar ... después de un rato.

Muchas activistas coinciden en señalar que la culpa ocupa un lugar central en el problema de la sostenibilidad. Que está arraigada en la cultura del activismo. Y que la distancia que media entre hacerse responsable y sentirse culpable es mínima.

Porque el activismo por los derechos humanos tiene que ver con hacerse responsables, individual y colectivamente.

Pero cuando el sentido de la responsabilidad se exagera, se transforma en culpa. Y son muchas otras las fuentes que la alimentan. Por ejemplo, las creencias culturales y religiosas internalizadas. La culpa de haber sobrevivido. El culparse a una misma y la vergüenza que son rastros de las experiencias violentas vividas por las propias activistas.

Hay muchas teorías diferentes acerca del origen de la culpa. Ouyporn Khuankaew considera que tiene sus raíces en las expectativas que se crean en torno a las mujeres asiáticas desde que nacen:

En Asia, a las mujeres se nos cría sólo para que demos. A nuestras familias. A nuestras comunidades. La principal causa del burnout en las mujeres es que estamos intentando dar todo nuestro amor a los demás. Y el amor nos surge cuando somos agradables ... las mujeres se sienten culpables cuando dejan de trabajar ... Por eso las mujeres se agotan, por la culpa. La desesperación. La ira.

Sujan concuerda:

Nuestros personajes, los que operan como hilos conductores para nosotras, los tomamos de lo que nuestra cultura nos enseña. Siempre se nos enseña que, por ser mujeres, debemos estar siempre a disposición de la familia, todo el tiempo. Eso lo empeora todo. Cada vez que vengo a trabajar temprano por la mañana, me siento muy mal al ver a mi suegra cocinando para la familia. Siempre siento que es a mí a quien le correspondería estar haciéndolo.

Porque eso es lo que se nos enseña, la cultura, y es difícil salir de esa cosa cultural. En realidad es culpa. De mi parte es culpa, es un problema per-

sonal que a veces puede crecer de una forma tan terrible que no me deja funcionar. Tal vez estoy demasiado metida en esta culpa y por eso me vuelvo inoperante. No diría que eso me pasa todo el tiempo; en la mayoría de los casos he podido trabajar bien pero en algún momento he enloquecido demasiado tratando de manejar dos o tres cosas a la vez.

Para Lepa Mladjenovic, es la sensación de que nunca podremos dar lo suficiente:

Las activistas en forma especial deben mantenerse alertas frente a la culpabilidad activista que surge del sentimiento de que no se ha logrado justicia; que lo que hemos hecho por contribuir a los derechos humanos “del otro” no ha sido suficiente y entonces no podemos evitar sentirnos culpables.^{xxi}

Tina Thiart piensa que en Sudáfrica la culpa también tiene sus raíces en la religión:

Cuando miras algo bello y tienes sensaciones espirituales, sientes una gratitud enorme ... pero entonces, piensas en toda la otra gente.

Aunque tú sientas alivio y alegría, eso te trae más responsabilidades. Con el tiempo, te trae culpa. Debido a la religión, no es fácil disfrutar de las cosas. En Sudáfrica, la mayor parte de esa culpa te viene de la crianza religiosa. Las mujeres admiten ese sentimiento.

Y a las activistas la culpa las lleva a hacer más, a esforzarse más.

Hay aún otro aspecto de la culpa: ¿qué sucede cuando estamos con las demás y empezamos a juzgarnos unas a otras?

Aquellos zapatos

La entrevista con Sonia Corrêa fue hermosa. Fluyó perfectamente. Estuvo llena de citas memorables y de inspiración.

Pero hubo un punto en el que me quedé bloqueada.

Ellas nos hablaba del bienestar y del dinero, de cuidar a su madre y a su hija mientras se sometía a sí misma a privaciones. Y entonces mencionó los zapatos:

Además de mi madre, tenía a mi hija como prioridad. Ella vivía conmigo

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

y lo que fuera que me quedara estaba destinado primero a ella. Esto quiere decir que yo restringía mis propios gastos a su más mínima expresión. Me las arreglé para seguir yendo al gimnasio porque me había dado cuenta de que sin eso no iba a sobrevivir, entonces ese gasto era sagrado. Pero todo lo demás lo recorté.

Creo que unos dos meses después de la muerte de mi madre, iba caminando por la calle y en un negocio cerca de mi casa vi un par de zapatos bonitos. Y pensé: ¡qué lindos!

Pero simplemente seguí caminando, porque para eso me había entrenado a mí misma. Así había logrado hacerle frente a mis pequeños deseos consumistas. Caminé hasta llegar a la esquina. Luego me detuve y me dije: tal vez ahora pueda permitirme comprarlos. Tal vez el tiempo de controlarme ya haya pasado.

Estuve de acuerdo hasta que llegó a los zapatos.

Por alguna razón, me imaginé inmediatamente que eran botas de cuero rojas con lentejuelas plateadas. Algo nada práctico y un poco decadente.

El gimnasio lo podía entender. Pero, ¿zapatos? Me pareció un poco ... auto-indulgente. Y eso, por supuesto, es parte del problema. Nos juzgamos a nosotras mismas –y a las otras– precisamente por aquellas cosas que necesitamos para que nos sostengan. Y cada una tiene lo suyo.

Rauda Morcos va al gimnasio:

Me daba mucha vergüenza tener esta pasión por el gimnasio.

No me daba vergüenza ir a terapia, porque, ¿sabes qué? Me violaron, abusaron de mí: eso me da una legitimidad social muy amplia.

Todo el mundo te concede esa legitimidad cuando se trata de ‘sufrimiento o dolor’. Bueno, violada ya estás: por supuesto que necesitas hacer terapia.

Pero ir al gimnasio porque necesitas tener tu propio espacio, eso no es algo legítimo. Sobre todo en el movimiento activista, en el movimiento por la paz y en el movimiento por los derechos de las mujeres ... te miran como pensando “Así que tienes tiempo para eso, ¿cómo es que no trabajas las 24 horas del día?”

A Maria Nassali le encanta vestirse bien:

Una de las cosas que más me critican es que siempre estoy 'demasiado bien vestida'. A veces me hacen sentir como si no me mereciera del todo el título de activista ... Subyacente a comentarios como esos está la sensación de que yo no encajo en el perfil de activista, porque me veo como alguien que se permite demasiados lujos y me preocupan más las cosas mundanas que el sufrimiento y el dolor en el mundo.

Pero yo siempre les aseguro que me doy gustos para ser capaz de persistir en el estilo de vida tedioso y triste del activismo, donde casi nunca se escucha una historia 'agradable y feliz'.

Entonces Maria también habló de zapatos. De por qué, para algunas activistas, el hecho de cuidar de sí mismas les resulta algo egoísta y francamente sospechoso:

Creo que es un problema conceptual. Citando a Makua, el edificio entero de los derechos humanos se apoya en el imaginario de la víctima y el salvador.

Entonces, en este sentido, de la activista no sólo se espera que sienta empatía con la víctima sino también que desprecie el auto-cuidado, para verse como alguien que 'se preocupa mucho por las otras'.

O para ponerse físicamente en 'los zapatos de la víctima', para encajar con el perfil de la 'imagen del salvador', que lucha por los seres pobres, vulnerables y desamparados.

Tina Thiant estuvo de acuerdo con la idea de Maria acerca de despreciar el auto-cuidado y la resumió en cinco palabras: el cabello hecho un desastre.

Buscamos corte de cabello donde es barato. Todo el mundo se ve como si su cabello hubiera tenido un mal día.

Las activistas no le dedican tiempo a sí mismas. No se van a su casa a relajarse, y tampoco se cuidan. El tiempo que tienen libre, el tiempo para su familia, lo vuelcan todo en el trabajo. El trabajo se traga su ser entero.

En los escasos momentos en que las activistas deciden prestarle atención al auto-cuidado, se encuentran con el obstáculo que viene a continuación: el dinero.

Malabares de equilibrio

El activismo por los derechos humanos es una vocación o un llamado, no una profesión o una carrera en ninguno de los sentidos tradicionales del término.

Es un trabajo que por lo general no se paga, o se paga poco. Al igual que la sobrecarga de trabajo, esto forma parte de la ganga, del auto-sacrificio que parece un elemento fundamental del activismo por los derechos humanos en su forma ‘más pura’.

El dinero no es algo de lo que se deba hablar abiertamente.

Pero el dinero y con él la capacidad de simplemente sobrevivir como activista es, sin duda alguna, una de las preocupaciones ‘personales’ más significativas y complicadas que surgieron en todas nuestras conversaciones.

Zawadi Nyong’o resumió los miedos relativos al dinero de los que la mayoría de las activistas no habla:

Me preocupa que nunca voy a poder pagarme la clase de vida que quiero vivir. Que no voy a poder mantenerme a mí misma ni a mi familia, en el sentido económico. Porque el activismo por la justicia social no paga.

Con el tiempo, muchas activistas se enfrentan a una elección muy dura: tienen que encontrar la manera de hacer malabares con su activismo y poder pagar las cuentas, o abandonar el activismo de manera temporal o definitiva.

Muchas veces lo que precipita este dilema es un acontecimiento que les cambia la vida, como el nacimiento de una criatura o una enfermedad en la familia.

Sonia nos contó cómo logró continuar en el activismo a la vez que mantenía a su madre quien estaba pasando por una enfermedad deteriorante:

Mi madre tenía Alzheimer. Pasó cinco años en cama, alimentada por un tubo. Fue muy agotador en lo emocional y en lo económico ... Cuando ella estaba empeorando, mi padre murió. Quedaba algo de dinero, pero yo no podía permitir que nos lo gastáramos todo.

Entonces, durante los últimos tres años de vida de mi madre, trabajé como una esclava haciendo toda clase de consultorías porque con mi sueldo no alcanzaba. No era un mal sueldo pero tampoco era suficiente para hacer frente a la crisis ... Se me terminaba en una semana.

Por eso, acepté todas las consultorías que pude conseguir, para sumar dinero a mi sueldo. Trabajé sábados y domingos, noche y día, durante dos años.

Y agregó que el intento de encontrar un equilibrio entre el activismo y el dinero suele colocar a las activistas en una posición insostenible:

Tienes que tomar una decisión difícil: vivir bien en cuanto a lo económico pero perdiendo tu voz y tu autonomía políticas.

Aunque le resultó difícil y agotador, Sonia logró continuar con su activismo. A otras, hacer eso puede resultarles imposible. Algunas se alejan por completo del trabajo de base para trabajar en organizaciones que les brindan salarios con los que pueden vivir y beneficios sociales.

Ninguna activista toma una decisión de esta clase con ligereza, y la transición suele ser dolorosa, cargada de culpa.

También es una decisión frente a la que otras activistas a veces reaccionan con ira, desprecio y burlas. Dejar el activismo para ganarse la vida de una manera que a una le resulte apropiada parece un acto egoísta, como si una estuviera ‘vendándose’ y traicionando la causa, inclusive cuando la activista continúe trabajando en el sector de derechos humanos. Algunas dejarán de reconocerle su identidad como activista, diciendo que aceptó el empleo sólo por el dinero, que el trabajo que hace ahora no resulta lo suficientemente peligroso, que no trabaja demasiadas horas, que no sacrifica lo suficiente para ser calificada de activista ‘genuina’.

En otros casos, puede ser ella misma quien renuncie a su identidad, dejando de considerarse una activista.

Cualquiera que sean las decisiones tomadas por una activista en relación al dinero en las diferentes fases de su activismo, prácticamente siempre se trata de hacer malabares.

Conexiones

Entonces, ¿qué pasa cuando tu problema es el opuesto?

Cuando, como activista, sí tienes dinero. Dinero propio, o poder para tomar decisiones sobre el dinero de otr*s y lo utilizas como parte de tu activismo. ¿Cómo cambia eso la forma en que te ves a ti misma? ¿Y la forma como te ven otras?

Como el proceso de dar y recibir dinero en el mundo activista carga con el peso de tantos tabúes (de clase, de poder), despierta muchos sentimientos incómodos: ira, culpa, vergüenza, irritación.

Por supuesto, todo es relativo. El dinero es un recurso como cualquier otro. Como nuestro tiempo, nuestra energía, nuestra pasión. Lo que lo dota de energía positiva, o negativa, es la forma como elegimos utilizarlo. Y la forma en que nosotras, en tanto activistas, percibimos esas opciones.

Comparaciones

Al terminar la guerra en Bosnia-Herzegovina en 1996, empezaron a descubrirse más y más tumbas colectivas. Encontraron una cerca de Mrkonjic Grad, al sur de Banja Luka, donde yo estaba viviendo en ese momento. Como antes de llegar a Bosnia, yo había estado en Ruanda, ya tenía una idea de lo que podía esperarme. Cuando pregunté cuántos cuerpos habían recuperado, estaba preparada para la respuesta. Con aire lúgubre, alguien me respondió que habían encontrado más o menos una docena.

Me llevé una gran sorpresa.

¿Cómo podían llamar a eso una tumba colectiva? ¿Qué tenía de colectivo?

En mi mente, no se puede llamar a una tumba ‘colectiva’ a menos que contenga cientos de cuerpos. Menos que eso, es apenas una tumba.

Me llevó un largo tiempo darme cuenta que en algún tramo del camino había perdido un poquito de mi humanidad. El esfuerzo por hacer que mi mente pudiera superar tanta muerte me hizo perder la capacidad de valorar cada vida en toda su dimensión. De entender que *cada una es tan importante como cualquier otra*.

Así operan las comparaciones. Nos deshumanizan. Hacen que las cosas pierdan su valor. Establecen una falsa jerarquía de importancia.

Cuando comparamos, negamos el dolor de un*s para validar el de otr*s. Generamos relaciones que son, por su propia naturaleza, desiguales.

Pero como lo señaló Maureen O’Leary (haciéndose eco de las ideas de Maria sobre ‘ponerse en los zapatos de las víctimas’), la igualdad tiene que ser la base del trabajo que hacemos con otr*s:

Ninguna de nosotras es la salvadora y ninguna es la víctima ... tiene que ser un viaje recíproco, mutuo. Tiene que ser igualitario.

Eso significa que como activistas nuestras vidas, nuestro bienestar, nuestra felicidad, tienen tanto valor como el de aquell*s por las que trabajamos. Y el de aquell*s con quienes trabajamos.

Si pensamos lo contrario, nos quedamos a distancia ... separadas ... atrapadas en una cadena de comparaciones por la que algun*s están para siempre colocadas en un pedestal y l*s otr*s abajo, basándonos en una escala que mide el sufrimiento relativo.

Porque si nunca nos valoramos sinceramente a nosotras mismas, ¿cómo podemos, de verdad, valorar a otr*s? ¿Cómo podemos cuidar de nuestra propia seguridad?

MANTENIÉNDONOS A SALVO

¿Qué podemos hacer para hablar de seguridad?

¿Honestamente? ¿Objetivamente?

Cuando a tantas activistas les han arrancado de sus vidas toda idea de seguridad, de una sola vez o a diario; como testigos, como sobrevivientes.

Hay una sola forma de hacerlo. Una vez más, tenemos que ir a lo personal.

Tenemos que hablar de nuestros miedos. ¿Qué es lo que hace que no podamos seguir avanzando por el camino? ¿Qué nos libera? ¿Qué nos agota? ¿Qué tiene que ver la seguridad con la auto-estima? Y, ¿dónde están esos lugares seguros, tan raros, tan sagrados?

Un tigre que flamea refulgente

Jelena señaló que una de las muchas razones por las que no hablamos del miedo es porque, en primer lugar, se supone que no debemos sentirlo:

Hay un estigma en torno a hablar del miedo, porque se supone que las activistas no debemos temerle a nada. Debemos ser intrépidas. Porque si sentimos miedo, somos débiles y cuando somos débiles, no somos útiles.

Entonces, comencemos por romper uno de los tabúes activistas. Hablemos del miedo.

Cada una tiene su manera de vérselas con el miedo. Oxana se mantiene super vigilante. Tiene razones para ello:

En el verano de 2004, personal del Ministerio de Seguridad del Estado me detuvo en forma ilegal y me interrogó. Me tuvieron detenida con mi hija, que en ese entonces tenía 10 años de edad.

Durante más de cuatro horas, agentes del servicio local de seguridad me presionaron psicológicamente gritándome, obligándome a firmar certificados falsos acerca de las organizaciones financieras y las otras líderes de las organizaciones públicas del Trandniester. Me encerraron en una habitación para someterme a interrogatorio.

Luego, durante los dos meses siguientes, una y otra vez timbró el teléfono en casa por la noche (sin que nadie respondiera). En el patio de la casa, donde vive mi familia, arrojaron ácido, pintura, petardos. Algún desconocido escribió en una hoja de papel 'puta, trátate la sífilis'.

Por eso es que necesitamos estar siempre preparadas. Tienes que estar siempre lista. Tienes que ser capaz de vestirme muy rápido.

Vivimos en permanente estado de alerta.

Del otro lado del mundo, en Brasil, Sonia se hace eco de las palabras de Oxana:

Tenemos recursos escasos y demasiadas emergencias. Por eso es que una funciona en alerta perpetua.

Frente a un shock, una crisis, un conflicto, nuestra adrenalina se dispara y entramos en ese estado de alerta: la respuesta de lucha o la de huida. Esa reacción primaria de cuando el tigre “Dientes de Sable” te está persiguiendo y corres hacia la cueva. Simplemente corres lo más rápido que puedes, sin pensar demasiado y sobrevives.

Eso es algo muy bueno cuando se trata de eludir a los tigres. Te mantiene a salvo pero sólo puedes continuar corriendo durante un tiempo limitado.

Bajo presión

Las crisis tienden a durar mucho tiempo. Y me refiero a las crisis de toda clase. Ya sea que estés luchando contra un régimen opresor en Burma. Desafiando al sistema carcelario en EEUU. Denunciando abusos contra los derechos humanos en Irak. Apoyando a las personas que viven con VIH en Zimbabue.

Después de un tiempo el vivir bajo presión constante, el estrés y la angustia de estar siempre alerta, se vuelven demasiado. Cuando estás así de cansada, no tienes tiempo para descansar ni para reflexionar. Para planificar ni para pensar estrategias. Para analizar las amenazas.

Sientes que tienes que elegir. Puedes interrumpir el trabajo que amas y dejar que los otros triunfen; o puedes encontrar la forma de manejar el estrés y seguir andando. Pero eso significa convertirte en alguien diferente.

Para algunas activistas, eso significa anestesiarse y comenzar a negarlo todo. Aceptar y tolerar a los tigres que dan vueltas a tu alrededor, como parte de la decoración, como parte de la ganga.

Con mayor frecuencia, piensas: ‘¿*Qué sentido tiene preocuparse por la seguridad? Sencillamente, no tengo tiempo para eso*’; o ‘*No hay nada que yo pueda hacer al respecto*’; o ‘*Esto es nada comparado con ... cuando estábamos en plena guerra. Entonces era peligroso de verdad. Y sobrevivimos, ¿o no?*’

Comparado con lo que les pasa a otras activistas que viven en lugares realmente terribles, como Chechenia. O Zimbabue. Irak. Palestina. Darfur. Colombia. Afganistán. Y la lista continúa.

Comparado con el peligro al que otras se enfrentan todos los días ... o se enfrentaron. Para Staša Zajovic, la comparación es con las mujeres que sobrevivieron a Srebrenica:

¿Qué derecho tengo a preocuparme por mi propia seguridad?

Trazo la jerarquía de los riesgos, y pienso que mi propia seguridad no es tan importante porque sé lo que les ha sucedido a otras durante la guerra. La clase de crímenes que se cometieron contra ellas. No sé si esta es una actitud patriarcal, o si se trata de sensibilidad moral, pero siento vergüenza por lo que les ha sucedido a otras, por esos crímenes de guerra.

Todo esto influye sobre mí y sobre lo que pienso en materia de seguridad.

Las verdaderas activistas mueren por la Causa

En esta forma continuamos con la tarea, intentando encontrar un espacio que se ubique entre el estar alerta, el mantenernos con vida y el caer en la paranoia:

Creo que es importante diferenciar entre tener cuidado con respecto a la seguridad y ser paranoica. Rechazo la cultura de la paranoia. (Staša).

A veces corremos riesgos de manera muy deliberada. Porque hicimos el cálculo y decidimos que nuestro trabajo era más importante que nuestras vidas.

Así mismo, para demostrar que somos ‘verdaderas activistas’, como lo explica Rauda:

Para la mayoría de las activistas, es una locura no ir a las marchas porque tienes que hacer otra cosa ... y si no te arrestan en alguna de las marchas... entonces no eres una activista de verdad...

Es necesario decirlo fuerte y claro.

La extensión última y lógica del auto-sacrificio es el sacrificio ‘supremo’. Morir por la causa. El martirio. Si una cae, otra la reemplazará.

Y esto forma parte de la cultura activista de la que no se habla pero que está muy arraigada.

Nadie dijo que era fácil

El activismo por los derechos humanos es duro. Eso no hace falta decirlo porque en su aspecto más básico, las violaciones a los derechos humanos, los abusos, las omisiones... todo eso tiene que ver con el poder y la gente que tiene poder toma decisiones todos los días.

A veces esas decisiones implican quitarle poder a otras personas. Confiscando la tierra de una familia. Arrebatando una vida, o dejándola marcada para siempre. Aislando a un país entero tras un muro. Bombardeando a miles. Negando a algunas personas, apoyando a otras.

Las activistas por los derechos humanos también tenemos poder. Elegimos utilizarlo para rebelarnos y reparar injusticias. De la forma que podamos.

Esto significa zambullirse en medio de una lucha de poder que es tan antigua como la humanidad. Nadie espera que sea una tarea fácil.

Pero no estoy segura de que alguien se haya imaginado que cada vez iba a resultar más y más difícil y así es. Porque el mundo está cambiando. Cada vez más, los gobiernos, las comunidades, las familias, se basan en el miedo para elegir. Buscan respuestas simples y las están encontrando en los extremos de toda clase: religiones extremas, nacionalismo, homofobia, violencia, militarismo.

Para las activistas, esto significa mucho más trabajo. Y menos espacios seguros.

Violencia contra las activistas

Entonces, ¿a qué se enfrentan las activistas?

Algunos gobiernos toman la salida más fácil. No permiten ninguna actividad organizada por los derechos humanos en su territorio. Punto final.^{xxii}

Otros gobiernos, de Zimbabue a Uzbekistán, simplemente hacen que el activismo resulte casi pero no del todo imposible.

¿Cómo?

Utilizando la violencia, en forma directa o indirecta; cerrando los ojos cuando las activistas son atacadas por grupos armados o bandas criminales organizadas; por miembros de su propia comunidad; por sus propias familias.

En el mundo entero, las activistas desaparecen o son acosadas, arrestadas, torturadas y asesinadas. En forma continua, con impunidad. Simplemente porque se oponen a la gente que tiene poder.

La violencia explícita es, sin embargo, sólo una de las muchas formas como los gobiernos intentan reprimir y controlar el activismo.

Sembrando las semillas

¿Cómo se aplasta a una activista, sin utilizar directamente la fuerza?

Hay muchísimas posibilidades diferentes. Aquí va una.

Plantando la semilla de la duda.

La difamación funciona. Basta con hacer que los medios locales publiquen algunas notas indicando que una determinada activista forma parte de alguna agenda anti-gubernamental, foránea o anti-patriótica o contra los valores familiares.

Así mismo, se pueden cambiar las leyes para que cada vez resulte más difícil sostener organizaciones independientes: amenazando con quitarles su estatus de organizaciones sin fines de lucro a menos que se re-estructuren para incluir director*s nombrad*s por el gobierno; congelándoles todos los bienes; confiscándoles los archivos; infiltrándoles personal.

Las acusaciones referidas a malos manejos financieros también resultan particularmente eficaces, porque ya se trate de una activista o de una organización, aun después de que se hayan limpiado sus nombres, los rumores no dejarán de acosarlas durante muchos años.

Rakhee nos contó acerca de otras modalidades de amenazas para el activismo que provienen de los fundamentalismos en auge:

Hemos sufrido una reacción por parte de los fundamentalistas. En Jordania, el principal sitio de Internet sobre los derechos de las mujeres fue pirateado exitosamente tres veces. En Marruecos a una organización colega le quemaron la oficina, destruyéndole sus archivos y su memoria institucional. Antes de eso, a nuestras colegas de Uzbekistán las habían clausurado. Esa clase de clausuras deliberadas, sin medidas legales de por medio, son parte de la reacción a la que nos estamos enfrentando...

Todos estos abordajes son altamente eficaces. Y una vez que se ponen en movimiento, resulta extremadamente difícil revertir la tendencia y reparar los daños.

El contexto importa

Muchas activistas son amenazadas y el contexto importa.

Cuando sales del trabajo y no estás segura de si al regresar a tu casa aún la verás en pie, porque una vez más han bombardeado el barrio donde vives.

Cuando vas caminando por la calle y todo el mundo se detiene a mirarte porque no ocultas quién eres o a quién amas.

Cuando atravesar la ciudad implica esperar que haya espacio para tu silla de ruedas y que esta vez el taxi acceda a llevarte.

Cuando tus aliadas de repente se vuelven en tu contra porque el trabajo que haces resulta demasiado ... polémico.

El contexto significa presiones diferentes y menos opciones. Menos espacios seguros para descansar y renovarte, para volver a encontrar la esperanza.

Porque estás librando batallas en demasiados frentes a la vez.

Luchando en todos los frentes

Permíteme que te hable de algunos otros frentes. De aquellos sobre los cuales nunca hablamos lo suficiente.

De lo que sucede cuando, por un lado, estás luchando por los derechos humanos y, por el otro, tienes que defenderte de un mundo que te odia por tu apariencia, por la persona a quien amas, por el lugar en donde vives, por aquello en lo que crees, y demás.

Cuando el mundo en el que vives no es seguro, no debido a lo que haces sino a la persona que eres. Eso te roba la energía, como nos explica Pilar Gonzales hablando de su activismo en EEUU:

Otra cosa que por lo general hago para sostenerme ... es apartarme de la gente blanca, o de la cultura blanca dominante, y buscar un refugio seguro en mi propia cultura. Me vuelvo, por ejemplo, hacia mi comunidad de amigas, o a mi comunidad latina de clase trabajadora. La verdad es que necesito escuchar que hablan en español a mi alrededor y de alguna manera eso me recuerda por qué hago lo que hago.

Debido al racismo que vivo por el color de mi piel (y/o al prejuicio ligado a la edad), tengo que buscar la seguridad en mi departamentito o simplemente estar a solas conmigo misma, para recuperar energía.

Defenderse, o mantenerse en guardia contra el racismo, consume tanta energía. Es agotador.

Cuando trabajas en ‘temas tabú’ con sociedades conservadoras, tu vida privada es sometida a escrutinio y no sólo tu comunidad te juzga, sino también tus propias colegas, como nos cuenta Mary Sandasi, de Zimbabue:

Mi identidad como madre soltera me hace objeto de estigma.

Hablamos con mucha gente sobre sexo y sexualidad, VIH, SIDA, salud, derechos sexuales y reproductivos. Cuando hay que tratar directamente con el gobierno debido a temas ligados al VIH y el SIDA, algunas activistas se retiran. Se convierten en juezas adoptando la actitud de ser moralmente superiores a las otras. Y nos dejan solas.

Como mujer soltera en una sociedad tradicional, Nighat Kamdar tiene la misma sensación de aislamiento en Pakistán:

Al ser soltera, también me hostiga la gente en la ciudad, los hombres que trabajan en otras ONG o en el gobierno. Por ejemplo: como trabajo con personas VIH positivas, un periódico publicó que yo también era VIH positiva. La razón por la que me señalaron específicamente a mí entre toda la gente de mi organización es porque soy soltera ... por eso pensaron 'si lanzamos este rumor, ella va a quedar marcada como alguien de mala conducta'.

Benedette nos contó cómo se invisibiliza a las activistas indígenas en Sudáfrica:

La gente de los pueblos originarios soporta cargas adicionales. Por ejemplo, al pueblo Koi San en Botsuana lo expulsaron de sus tierras para poder abrir minas de diamante y lo encerraron en reservas. Al mundo eso no parece importarle en medio de tantos tratamientos degradantes. Sin embargo, imagínense el impacto de esa expulsión forzada ... que luego se traduce en violencia de género.

Las activistas Koi San no pueden salir a denunciar. No tienen recursos, y se las invisibiliza. Todavía se las trata como basura, inclusive los gobiernos progresistas lo hacen.

Las activistas que son trabajadoras sexuales también se enfrentan a amenazas en varios frentes, debido a su profesión así como a su activismo, como lo explicó Jo:

El problema de la violencia contra las trabajadoras sexuales y contra otras personas que brindan servicios a las trabajadoras sexuales es grave y no se lo reconoce como se debiera.

Para muchas trabajadoras sexuales, la amenaza de la violencia es algo omnipresente. Mucha gente supone que la violencia contra ellas surge de los clientes, de los jefes o de sus propias parejas. Pero las mismas trabajadoras sexuales afirman que quien más violencia ejerce contra ellas es, sobre todo, la policía. Según una vocera de la Red de Proyectos de Trabajadoras Sexuales:

En el mundo entero, las trabajadoras sexuales ubican al estado como el principal responsable de violaciones contra sus derechos. El abuso policial, el abuso sexual, y la extorsión así como el hostigamiento por parte del gobierno, aun en lugares donde el trabajo sexual no es un delito, es un problema permanente en todo el mundo.

Para las activistas, los problemas de seguridad se complican porque al

ser activistas se convierten en blancos visibles no sólo para la policía sino también para los empleadores locales y los dueños de los negocios que se ven amenazados por el activismo:

Para muchas, el activismo comienza con el acto de ir a lugares peligrosos. Para mí, en el primer mundo, fueron las casas de crack, los lugares de reunión de las pandillas, los espacios nada saludables de la industria sexual, y situaciones que me pusieron en riesgo de sufrir violencia por parte de civiles (falsos clientes, personas a las que les preocupaba que yo pudiera perjudicar su negocio, ya fueran las drogas o el sexo) y de la policía.

Natasha Jiménez describió la ‘cadena de marginaciones’ a la que se enfrentan las activistas transgénero en Costa Rica, que tiene sus raíces profundas en la discriminación y la desinformación.

Los obstáculos más grandes para mi activismo han surgido de los sentimientos transfóbicos de las diferentes instituciones costarricenses (la familia, la iglesia, los servicios de salud, la ley, los medios, etc.) que discriminan y marginan a las poblaciones trans e intersex, sin tomarse siquiera un minuto para entender lo que eso significa para nosotras o cuáles son nuestras necesidades. No les importa en lo más mínimo.

La mayoría de la gente trans cuenta con muy pocas oportunidades de acceder a la educación y eso luego significa que tienen pocas oportunidades de entrar al mercado de trabajo, salvo como trabajadoras sexuales.

Como puedes ver, hay una cadena de marginaciones.

Hay mucha desinformación sobre el tema y a quienes intentamos visibilizarlo se nos pone en ridículo y se nos desacredita.

Como activistas, si no reconocemos las realidades de las otras, nos convertimos en parte de esos mismos sistemas que nos niegan y nos desacreditan a todas. Nos convertimos en opresoras.

Lugares seguros

Entonces, ¿qué es lo que hace que las activistas se sientan seguras?

Es muy importante reunirse.

Para muchas, la primera vez que se reúnen con otras activistas es también una de las primeras veces en su vida que se sienten seguras, no sólo por el número sino también por las experiencias y la meta en común.

Vesna Draženović se sintió verdaderamente segura en el Centro Autónomo de Mujeres en Belgrado:

Cuando vine por primera vez al Centro de Mujeres para participar en un taller sobre violencia contra las niñas y violencia sexual, nunca antes en mi vida había escuchado algo semejante. Yo misma había sido víctima de abuso antes, y lo estaba siendo en ese tiempo.

*Cuando fui al Centro, escuché a las otras, participé del taller y supe que eso era lo que quería. **Allí me sentí a salvo.***

Pero esos lugares seguros no siempre existen en tu propia comunidad. Lo cierto es que muchas activistas los encuentran en conferencias y reuniones, como nos explicó Rita Thapa:

Los lugares que deberían proporcionarme el mayor consuelo ya no son seguros para mí. Esto probablemente sucede en todas las sociedades tradicionales, a menos que una tenga una familia que la apoye muchísimo. Se supone que donde una puede descansar es en la casa de sus padres, pero para alguien como yo... no me entienden en ninguna parte, no hay buena comunicación, ni espacios donde me pueda sentir cómoda...

Solamente en los contextos internacionales, en las conferencias, las reuniones ... es donde me puedo conectar.

Jelena Poštić se hizo eco de las palabras de Rita cuando habló de su experiencia organizando una conferencia en la que las activistas pudieron hablar de las distintas formas de género, de la inclusión, y del derecho a la auto-definición:

Esa conferencia empoderó a la gente. Fue un espacio seguro donde pudimos analizar de qué maneras estamos limitadas. Nos dio muchísima energía. La gente dijo que había sido increíble, sobre todo en cuanto a crear un espacio seguro donde pudieran expresarse libremente.

Para Staša, la seguridad es algo simple. Como activistas la creamos juntas, como parte del trabajo que hacemos:

Cada una es el escudo protector de la otra.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Cuando invité a mujeres de Srebrenica a Belgrado, yo las protegí y la sensación de estar protegiéndolas me ayudó a salir de mi propio miedo.

Así, cada una libera a la otra del miedo. Cada día, cuando nos escuchamos unas a otras, los miedos se hacen más pequeños. Esas políticas de la paz se pueden difundir a través de cosas nuevas, mínimas, como sentarnos juntas a tomar un café. Cuando hacemos eso, estamos negando y rechazando el estatus quo avalado por el estado.

Cuando trajimos mujeres de Srebrenica a Belgrado, nos decían que nadie les creyó cuando dijeron que estaban en Belgrado. Pero ahora, como las habíamos hecho sentirse a salvo con nosotras, dijeron que nos iban a entregar a sus hijas...

Emily estaría de acuerdo. Ella nos dijo que la seguridad consiste en crear una comunidad de activistas o en sumarse a una que ya exista:

Seguramente una de las motivaciones más profundas por las que alguien se convierte en activista, es darte cuenta de que el mundo en el que vivimos te odia, hasta la médula, en carne, sangre y huesos, simplemente por amar a quien amas en privado, sin hacerle daño a nadie.

Ese darse cuenta puede tomar muchas formas, pero es común que suceda en conjunción con la experiencia humana universal de enamorarse por primera vez. Una vez que 'te descubren' o que decides 'salir del clóset', tarde o temprano alguien va a expresar su desaprobación, y muchas veces su odio hacia ti.

Muchas veces, quienes primero se vuelven contra ti son las personas de tu propia familia.

Una vez que has salido del clóset, puede suceder que tu familia te desherede y/o que te expulse, dejándote sin hogar. Otras hacen que a sus hijas las arresten, las golpeen o las asesinen, por haber cometido el delito de ser una vergüenza para la familia. O que las internen y las sometan a tácticas inhumanas y crueles como la terapia de electroshock.

También pueden decidir dejarte 'en casa' pero someterte a una violación correctiva (que a veces cometen otros integrantes de la familia como por ejemplo un hermano mayor) o a un matrimonio rápido y forzado.

¿Qué opciones te quedan en esas situaciones?

Lo que te mantiene entera, sana y a salvo, es lo siguiente: te conviertes en activista. Si ya existe una comunidad queer, te sumas a ella y si no existe, la creas tú misma.

Creas una familia nueva...

GENERACIONES

Somos una familia

Las familias son complicadas. Las necesitamos, las alejamos de nosotras y luego les permitimos regresar. A veces las negamos.

A veces son ellas quienes nos niegan por ser quienes somos, por ir contra la corriente, por denunciar aunque corramos riesgos ... bueno: por todo. Por la persona a quien elegimos amar. Por cómo elegimos vivir.

Algunas familias son como la roca en que nos apoyamos. Aman, son orgullosas y muchas veces han sufrido muchísimo. Son fuente de fuerza y solaz.

La mayoría de las familias se ubican en algún punto intermedio, por momentos nos enloquecen y luego, en un instante, nos recuerdan esa conexión del corazón que es tan valiosa y tenue. Esa sin la cual no podemos vivir.

Esas son las familias en las que nacemos.

Luego están las familias que nosotras formamos. Las que elegimos (o creemos haber elegido).

En el caso de las activistas, somos todas una gran familia.

En los días buenos, somos honestas al respecto. Hablamos de solidaridad, nos llamamos hermanas. A veces hasta logramos decirnos que nos queremos; nos reímos juntas y compartimos la intensidad producto de los logros compartidos y de las pérdidas. Es más que sólo camaradería.

Pero no queremos analizarlo demasiado, para no empezar a sacar a la luz algunas de las relaciones más complicadas y dolorosas. La primera que se me ocurre: madre-hija.

Madres e hijas

‘Hermanas’ remite a solidaridad. Igualdad. Con eso no tenemos problemas pero hablar de madres e hijas hace que se nos pare un poco el pelo.

Todo se reduce al poder. A lo difícil que ante todo nos resulta como activistas, reconocer y luego manejar las relaciones de poder entre nosotras, como lo explicó Sandra Ljubinkovic:

En las organizaciones de mujeres la dinámica madre-hija es un modelo simbólico de cómo se relacionan entre sí las activistas de distintas generaciones.

Este modelo tiene que ver con las jerarquías, la competencia, el control y la aprobación. Para poder convertirse en líder, la hija tiene que, simbólicamente, hacer a un lado a la madre; tiene que rechazarla. Las madres, por su parte, establecen condiciones que las hijas tienen que cumplir para poder contar con su aprobación.

Para mí, este modelo tiene que ver con el poder. Con perpetuar el modelo de ‘ejercer poder’ sobre otra persona.

La ironía, por supuesto, es que esta dinámica es tan antigua como la historia misma, como lo remarcó Sonia:

Un problema importante que sufrimos en la sociedad en general es la falta de reconocimiento hacia las otras personas y sus capacidades.

Un tema clásico ligado al reconocimiento en las comunidades feministas es el de las generaciones, transiciones y transmisiones. En general, las feministas tenemos grandes dificultades con las transiciones entre generaciones.

El hecho es que podemos identificar muy fácilmente la falta de confianza de las ‘viejas’ y la dificultad para hacer que el poder se transmita de las líderes mayores a las más jóvenes.

Yo tengo una teoría al respecto ... Creo que esto sucede porque la transmisión o el acto de legar el poder es una tecnología. Es una construcción social que durante siglos ha sido monopolio masculino: la herencia del rol paterno, la regla más importante del patriarcado.

En este modelo, es importante haber llegado primero.

Esa es una forma de pensarlo. Pero, ¿qué pasa si optamos por otras que reconozcan que estas relaciones no deberían ser de una sola vía? Que todas llegamos a este mundo como iguales. Que nos complementamos y que hay razones por las cuales nos reunimos.

Estas nuevas formas de pensar tienen que basarse en el *respeto mutuo*, como lo sugirió Sandra:

Para cambiar los patrones de conducta, nuestra posición de partida debería ser respetarnos unas a otras. Sólo entonces podemos analizar cómo superar este modelo. Porque cuando nos respetamos unas a otras, la idea de quién llegó primero y el cuestionar las capacidades y las calificaciones de las otras, se tornan irrelevantes.

El tema es cómo podemos hacer de este mundo un lugar mejor, con lo que es auténtico y personal en cada una de nosotras. Todas aportamos algo que es genuino y valioso. Cada una tiene mucho para dar.

Todas tenemos algo importante para darles a las otras. Y al resto del mundo.

Sólo vamos a poder alcanzar ese espacio de igualdad si reconocemos honestamente dónde estamos paradas en este momento –y eso implica admitir que seguimos repitiendo modelos madre-hija– para luego pasar al nivel siguiente en nuestros vínculos con las otras. A un modelo nuevo.

Sin embargo, antes de que podamos seguir adelante, hay otro tabú que tenemos que romper. Si elegimos el camino de la familia ... tenemos que hablar de los padres.

Padres

Mi papá era escritor. Me había olvidado de eso, hasta hoy.

Me había olvidado de muchas cosas buenas sobre mi padre. Me acostumbré tanto, y durante tanto tiempo, a estar enojada con él. No importa por qué. Sólo importa que estar enojada con él se me convirtió en un hábito fácil, cómodo.

Con los hombres en general por hacerme sentir pequeña y débil; por el poder que tienen para ser violentos, para proteger ... o para abandonar.

Descubrí que trabajar, en el rincón de los derechos humanos de las mujeres me resultaba cómodo y fácil. Impulsada muchas veces por la ira compartida frente al opresor común: los hombres.

Cada vez que escuchaba mencionar la última tendencia en los derechos de las mujeres –trabajar con los hombres– me sentía mareada. ¿Cómo es posible que hayamos luchado tanto tiempo y con tanto esfuerzo para conseguir este espacio pequeño y seguro, y ahora pretendan que lo compartamos con los hombres? No es justo.

Así que eludí la idea de trabajar con hombres, considerándola una intromisión en el trabajo de verdad y rechacé la idea de hablar sobre los hombres en este libro. Así como rechacé el comentario de Sonia sobre su padre, y lo que él le había enseñado acerca de las transiciones en el liderazgo:

La transmisión del poder entre generaciones es algo que se puede aprender. Y lo digo porque en ese sentido yo tuve un privilegio biográfico.

Soy hija única y tuve un padre maravilloso. Era una persona increíble. Realmente le agradezco que me haya hecho tomar conciencia del mundo, que me haya hecho lo suficientemente fuerte como para decir 'no' pero también lo suficientemente curiosa como para irme por el mundo en busca de aventuras. Él también era muy bueno en cuanto a la transmisión de poder entre generaciones, o por lo menos fue algo que aprendí al envejecer y yo lo aprendí de él.

Estaba buscando una buena cita sobre madres e hijas y las transiciones en el liderazgo. Y ahí estaba ella, hablando de su padre. No de su madre. Bueno, eso no me servía para nada. Así que decidí dejar de lado esa cita. Hasta ahora.

Porque así opera la ira. Hace que te ciegues a las cosas buenas, a los dones.

No me había dado cuenta hasta ahora.

Estuve enojada durante tanto tiempo que me olvidé de las mañanas con avena ... los dos solos. Una voz preciosa y unas bromas tontas. Ángeles de nieve y nadar a la medianoche en Revere Beach. Me olvidé que mi padre era escritor, poeta, cantante. Un hombre bueno. Me olvidé que yo lo amaba y en ese olvido, en esa ira, aplasté una parte de mí misma. Hice una bolita apretada con todo lo bueno y todo lo malo y simplemente me olvidé del asunto.

Si nuestra energía ... nuestra fuerza ... surgen desde un espacio de ira, ¿qué precio

tienen? ¿De qué nos estamos olvidando en el proceso? ¿Dónde encontramos el equilibrio?

Ouyporn Khuankaew se refirió a esto cuando nos dijo:

El feminismo te da la cabeza pero no el corazón...

Cuando me enojé con mi padre, las feministas me hicieron entender lo que era el patriarcado y cómo su conducta formaba parte del sistema patriarcal.

Pero no me hicieron entender que mi padre no había nacido así. Que él tampoco quería dañar a nadie. Él me dio mi cuerpo ... Por eso medito por él y por su renacimiento.

Como Ouyporn, Indrakanthi Perera percibe que hay otra manera:

Por lo general, cuando eres activista y estás metida en la acción, la ira, la frustración y muchas otras emociones negativas se van acumulando adentro de ti. Por eso a veces la energía del activismo proviene de la indignación y de las pasiones.

No obstante, hay otro camino que puede recorrer el activismo, uno que es más difícil, y que consiste en ver la humanidad y la debilidad en aquel a quien llamamos el opresor, dándose la posibilidad de formular creativamente acciones que se alimenten de fuentes de energía más positivas, como la compasión hacia todas las personas y la creatividad en la confrontación.

El síndrome de ‘poner zancadilla’

Una cosa más sobre las familias.

En las familias por lo general circulan chismes y se pelea, se compite por recursos que son escasos. Eso es natural, pero hay un hilo delgado que separa la sana competencia de la traición.

Una traición que viene desde adentro de ese mundo que nos protege, de la mano de quienes se supone deben mantenernos a salvo, y que muchas veces son las únicas personas en el mundo con las que podemos contar... Es arrasadora.

Se puede dar de muchas formas distintas, que van desde los murmullos que llevan

y traen chismes o las puñaladas por la espalda hasta la información que no se comparte, o la violencia explícita de las acusaciones falsas: haber desviado fondos, haber acosado, nepotismo. A veces, son las mismas tácticas que utilizan los gobiernos para intentar destruir a las activistas por los derechos humanos ... y somos nosotras mismas las que terminamos haciendo el trabajo sucio para ellos.

En Sierra Leona hasta tienen un nombre para esto. Lo llaman el ‘síndrome de poner zancadilla’. Los motivos son claros, como lo sugiere Marina Pislakovskaya en Rusia:

¿Por qué se da el burnout en las mujeres? La falta de recursos es parte del asunto, por supuesto. Pero el tema principal es la competencia. La competencia por el dinero. Por el poder. Eso lo arruina todo en el movimiento de mujeres.

Muchas veces a las mujeres les ‘ponen zancadilla’ como resultado de luchas de poder para decidir quién va a dirigir sus organizaciones. Después de eso, algunas se alejan por completo del activismo.

Otras sobreviven, pero los recuerdos no las abandonan, como nos contó Iman:

Pensaba que si me traicionaban, o no me valoraban, o me atacaban sin razón, iba a abandonar el trabajo, por despecho, nada más. Todo eso me sucedió en 2005, y me lo hicieron personas cercanas a mí y otras ONG de mujeres pero sobreviví. Pensaba que iba a renunciar y a mantenerme alejada del terreno. Pero no fue así.

Por supuesto que, como todo lo demás de lo que estamos hablando, esto es complicado y problemático. Porque toda historia tiene dos versiones y en un mundo de activistas tan grande y diverso como el nuestro, es claro que habrá problemas reales. La dificultad radica en que todavía no somos muy buenas para resolver algunos de ellos.

Es muy, muy difícil, borrar las palabras crueles una vez que han sido dichas en voz alta.

Galones

Creo que por fin entendí uno de los problemas más grandes a los que las activistas jóvenes nos dicen que deben enfrentarse. Tiene que ver con ganarse el respeto. Porque todas tenemos que ganarnos los galones.

En 1995, yo pensaba que ya me había ganado los míos. Tenía 29 años. Había sobrevivido a la tarea de apagar un incendio en las montañas inhóspitas y nevadas de Garm, Tayikistán. Fui parte del primer equipo enviado a recibir a l*s miles de georgian*s que huyeron al valle de Mestia tras la caída de Abkhazia. Había esquivado fantasmas en Ruanda, seis meses después de un genocidio que dejó un millón de personas muertas.

Cuando fui a Bosnia, estaba preparada para todo, o al menos así lo creía.

Al llegar a Zagreb procedente de Kigali, me encontré con que mis nuevas colegas, si bien se mostraban cordiales, estaban preocupadas. Desde el comienzo me di cuenta que estaban pensando, ‘¿qué tan buena será?’.

Yo no había estado en el país durante los peores tiempos de la guerra en Bosnia. Nunca iba a poder entender lo que se sentía al lograr eludir a los francotiradores por los caminos oscuros y congelados del monte Igman, o el horror del sitio de Sarajevo.

¿Cómo podría arreglármelas sola, en una zona de guerra como ésa?

Pasó el tiempo, y pensé que me las estaba arreglando bien. Pero aunque siempre sentí que mis colegas me trataban con calidez y disfruté de su camaradería, no por ello dejé de sentir otra cosa: la sospecha permanente de que en algún momento yo no iba a estar a la altura de las circunstancias. Simplemente había llegado demasiado tarde a la guerra como para que se me confiriera una credibilidad genuina y amplia. No había nada que yo pudiera hacer para compensarlo. Por lo menos hasta que me tomaron de rehén en Liberia.

Era 1996 y Liberia todavía estaba en guerra civil. Yo había dejado Bosnia por un período de seis meses para evaluar la alimentación provista en emergencias y las necesidades para la subsistencia.

Dieciocho personas –ingresas, francesas, irlandesas, liberianas, norteamericanas, sudanesas– estábamos realizando una evaluación de la seguridad alimentaria en el lejano oeste, en un pueblo que quedaba en la frontera con Sierra Leona. Era por la tarde e íbamos de regreso a Monrovia embarradas y agotadas, pero entusiasmadísimas por haber logrado alcanzar un pueblo al que no había llegado la ayuda durante años, por una ruta de la que los rebeldes habían sido desalojados recién el día anterior.

En un falso retén nos tendieron una emboscada.

Lo que más recuerdo son los rebeldes gritándonos que saliéramos y empezáramos a caminar, así como unas armas realmente grandes. Intenté ponerle nombres a las armas, para entender un poco lo que estaba pasando. ¿AK-47s? ¿Lanzacohetes? Más tarde, pensé que resultaba increíble lo jóvenes que eran los rebeldes. Cómo olían a marihuana. Cuánto quería que me devolvieran mis cigarrillos.

Anocheció mientras seguían discutiendo qué hacer con nosotras. Finalmente, decidieron llevarnos por el monte para ver a su comandante en el campamento, que estaba a cuatro horas de camino, en dirección norte. Lo que pasó después es una larga historia, pero lo que realmente importa es que ninguna salió lastimada y no pasamos demasiado tiempo allí ya que las Naciones Unidas negociaron nuestra liberación al día siguiente.

Excepto por haber sobrevivido a la privación de nicotina y comido yuca cruda, no había hecho nada admirable. Lo que hice no exigía habilidad ni valentía alguna. Habíamos estado en el lugar y en el momento equivocados; fue algo que simplemente nos sucedió.

Pero cuando regresé a Bosnia, resultó que por fin me había ganado mis galones.

Había logrado cruzar esa frontera de la que no se habla, tan difícil de localizar, la del respeto en el mundo del trabajo en las zonas de guerra, la que separa al personal joven y 'verde' de quienes se dedican a prestar ayuda en emergencias y ya están endurecidas, ligeramente cínicas, cansadas de la guerra.

Había estado a la altura de las circunstancias.

Para mí, en este ejemplo se resume el problema de ganarse el respeto.

Nunca sabes realmente qué es lo que necesitarás para alcanzarlo. No hay fórmulas. Cuando crees que le has dedicado el tiempo requerido, que has trabajado todas las horas necesarias, y capeado los suficientes temporales, te cambian los postes del arco.

Como es algo tan escurridizo, una vez que sientes que por fin te has ganado ese respeto y esa credibilidad, no vas a desprenderte fácilmente de ellos. Cada una que venga después de ti tendrá que ganárselos con mucho esfuerzo. No se permiten atajos.

Todo lo que quiero ... es un poquito de respeto

Todas las activistas queremos sentirnos respetadas. Queremos seguir aprendiendo y creciendo, para alcanzar el nivel siguiente, sea el que fuere, sin tener que estar demostrando todo el tiempo que sí valemos y también queremos saber qué es lo que viene después. Que mañana cuando nos despertemos, podremos continuar haciendo el trabajo que amamos. Que hay un lugar para nosotras.

Las activistas más jóvenes temen no ser nunca capaces de ganarse el respeto. Se preocupan pensando que nunca van a poder atravesar la barrera invisible que conduce a la credibilidad. Quieren saber qué se les va a exigir para que puedan ganarse sus galones, pero nadie se los dirá. Parecería que no importa con cuánto esfuerzo y por cuánto tiempo una trabaje: nunca será suficiente.

Sus preocupaciones son reales. Cuando una activista más joven dice estar cansada, estresada, o al borde del *burnout*, las colegas de más edad por lo general no le creen. No ha trabajado los años suficientes como para estar tan agotada. No ha visto lo suficiente, ni ha sacrificado lo suficiente. No se *ha ganado* el derecho a estar exhausta.

Las activistas más jóvenes quieren saber si hay una forma de estar activas y mantenerse sanas. Quieren saber si pueden hacer el trabajo que aman y al mismo tiempo formar una familia o tener el dinero suficiente para terminar sus estudios. Kirsten Westby resumió esto en su narrativa acerca del activismo y el *burnout*:

Durante los años que trabajé como activista internacional por los derechos de las mujeres, se me abrieron los ojos. Nunca antes me había sentido tan inspirada, tan maravillada por los logros de mis colegas. Ni tan completamente exhausta y estresada.

Al cuarto año supe que estaba sufriendo un burnout. Ya no me ilusionaba la idea de ir a trabajar cada mañana. Observé a mis mentoras para entender cómo se las habían arreglado para mantenerse en escena durante más de 20 años y vi con toda claridad los sacrificios que habían hecho en sus propias vidas, y cómo habían estado jugando con su salud.

No obstante, las activistas de todas las edades parecen estar de acuerdo en que los tiempos están cambiando. Las generaciones que vienen están analizando en forma crítica los ‘viejos’ modelos de activismo, y buscando nuevas formas de trabajar, como comentó Ariane:

El activismo ha cambiado: las activistas más jóvenes dicen que quieren

tener una vida familiar ... que quieren tenerlo todo. Así que el trabajo continúa pero no de la forma como lo entiendo yo.

La generación que viene también trae nuevas ideas, ampliando los límites y cuestionándolo ... todo. Eso sólo puede ser algo bueno. Sin embargo, este cambio puede manifestarse solamente de dos maneras.

Podemos vernos frente a un rompimiento doloroso, basado en nuestros modelos 'madre-hija' que nos obligan a rechazar y negar lo que estuvo primero para poder empezar algo nuevo o podemos celebrar lo lejos que hemos llegado. Que una generación entera de activistas haya creado el espacio que tenemos *aquí y ahora* para explorar el cambio y cambiar juntas, como lo sugirió Sandra:

¿Cómo podemos renegar de las líderes feministas de los 60 y los 70? Si no hubiera sido por ellas, yo no estaría aquí ... No tenemos por qué gustarnos, alcanza con que nos respetemos. Tenemos que cambiar nuestros patrones internos, patriarcales, para poder avanzar, porque si no estaremos pensando demasiado en pequeño...

A las activistas de más edad les preocupa perder el respeto que tanto les costó ganar. Temen que, al envejecer, dejarán de ser valoradas. Charlotte Bunch puso esto en contexto hablando francamente del verdadero temor a envejecer que existe en muchas culturas:

El envejecimiento genera un cierto malestar. Con algunas excepciones que pueden verse en zonas de África y Asia, se vive un temor a envejecer y a la dominación ejercida por lo juvenil ... una cultura obsesionada con lo juvenil en buena parte de la vida moderna.

Creo que parte de ese miedo tiene que ver con no querer mirarse en el espejo y contemplar el propio envejecimiento. No quieres mirarme a los ojos, para no enfrentarte en serio al hecho de que esto también te va a pasar a ti. No valoramos el proceso de envejecimiento.

En ese sentido, no valoramos a las mujeres de más edad.

A las activistas mayores también les preocupa qué viene después. Después de tantos años de devoción a la causa, de crear organizaciones con nada más que la pura voluntad y la pasión, les angustia pensar qué va a pasar cuando se retiren. Cuando el trabajo es tu vida, allí es donde tienes invertida tu energía.

Además, la mayoría de las activistas no pueden permitirse el retiro: la mayoría

no tiene jubilación, ni otra fuente de ingresos. Pocas tienen seguro médico. Muchas ni siquiera tienen 'un cuarto propio' donde puedan refugiarse en su vejez.

Estos son temas a los que todas las activistas tendrán que enfrentarse, tarde o temprano. Pero cuando llega el momento de que una líder de mayor edad le ceda el poder a la generación siguiente, todas en el movimiento se preocupan muchísimo.

La transición en el liderazgo

Síganme

Si vamos a hablar de la transición en el liderazgo, tenemos que comenzar por hablar de las líderes.

El problema con la transición en el liderazgo es el siguiente: los modelos actuales no sólo presentan unas demandas increíbles sino que exigen un nivel casi sobrehumano de energía y empuje.

Asumámoslo. Cada activista líder hace el trabajo de dos o tres personas, lo que deja poco espacio para cualquier otra cosa. No sólo es difícil ocupar su silla. También es aterrador.

Rakhee nos dijo:

Nos dimos cuenta que, en general, las líderes de muchas organizaciones están sobrecargadas de trabajo porque asumen muchos roles diferentes y están lidiando tanto con el ambiente externo como con el interno. Además de su trabajo cotidiano, tienen muchísimos otros asuntos que afrontar, como escribir proyectos, recaudar fondos, ocuparse de la gestión y la defensa, escribir informes; rendir cuentas, tanto internamente como a las financiadoras. Supervisar proyectos y estar en todos los detalles de su gestión. Lo que estamos viendo es que todo esto recae sobre una persona o a lo sumo dos que están en el nivel más alto. Tener que desempeñar esos roles es una carga muy pesada, sobre todo si tienes que repartirte entre el trabajo sobre el terreno y también la gestión, la defensa y las financiadoras. Todo esto hay que hacerlo las 24 horas, los 7 días de la semana ... y hay que dejar un tiempo para la familia.

Por eso el auto-cuidado queda en el último lugar de la lista. Primero viene el activismo y todo lo que se relaciona con él, luego la familia y sólo después, las propias mujeres...

Y si esa es la descripción del empleo, como lo señaló Rita, ¿quién se le medirá?

En los próximos tres o cuatro años quiero hacer mi transición de TEWA y Nagarik Aawaz pero, ¿quién quiere correr estos riesgos?

Cuando encuentras a alguien que está dispuesta a ocupar tu lugar, como líder –continúa diciendo Rita– todavía tienes que prepararte para un último empujón, agotador: asegurarte de que tengas realmente una organización para entregarle.

Y tengo que garantizar que haya el dinero suficiente, sobre todo si el financiamiento está destinado sólo para proyectos.

Una cosa más sobre el liderazgo: allá arriba, una se siente realmente sola.

No puedes quejarte de lo arduo que es el trabajo, especialmente cuando, en primer lugar, hacerlo fue idea tuya y como lo señaló Djingarey Maiga, porque las líderes suelen ser también modelos de rol, les guste o no. Por eso sienten la presión de estar a disposición de las que esperan cosas de ellas. Siempre tienen que estar ‘con las luces encendidas’; y eso tiene su costo. Anne-Laurence Lacroix me contó acerca de una líder activista que conoce:

Debido a la posición que ocupa en la comunidad, no puede expresar lo que vivió. Tiene que mostrar que es una líder. Entonces no tiene cómo, ni con quién hablar sobre lo que sufrió.

Aun en esos raros momentos en los que estás con amigas con quienes puedes hablar de tu estrés, te recuerdas a ti misma que es parte de la ganga del activismo, como lo afirmó Kaari Murungi:

Cuando me siento estresada, lo que más hago es hablar con mis amigas activistas, que se sienten igualmente acosadas, y nos recordamos unas a otras que el activismo demanda ciertos sacrificios. Nosotras elegimos este camino y por eso necesitamos encontrar mecanismos para lidiar con ello, o renunciar.

Entonces, cuando llega el momento de decir adiós –voluntariamente o no– te enfrentas a un desafío enorme. Uno que no siempre puedes compartir.

Una vez más, muchos de los problemas son personales.

Y ahora, ¿qué?

Jelena fue quien mejor resumió el problema que implica la transición en el liderazgo, algo que hemos escuchado de muchas activistas. Tiene que ver con abandonar un espacio seguro, uno que tú misma has creado.

Es muy común escuchar que una determinada líder se aferra fuertemente a su organización, llegando incluso a hacer a un lado a todas las otras, sólo para mantenerse en su puesto.

¿Cuál es el problema?

Tenemos que recordar que las mismas líderes que queremos desplazar son las que crearon el movimiento, cargándose a la espalda, arriesgándose y comprometiéndolo todo, sus vidas, su salud, muchas veces teniendo que alejarse de sus familias y sus seres queridos.

Las organizaciones que ellas fundaron son los espacios que nosotras también construimos. Son los lugares donde nos sentimos bien, donde podemos SER; donde se nos aceptó cuando el resto de la sociedad nos rechazaba. Los lazos y los vínculos que hemos ido creando gracias a este trabajo son nuestros sistemas de apoyo.

Y ahora, después de tantos años de darlo todo por los derechos de las mujeres, como líderes, nos piden que nos vayamos...

Charlotte Bunch nos dijo el resto: lo que viene después.

Se habla mucho sobre la necesidad de transiciones de poder en las organizaciones. Que las líderes de más edad no ceden el poder de buena gana o en el momento en que debieran hacerlo. Estuve pensando cuáles pueden ser las razones para eso...

Creo que tiene mucho que ver con la falta de espacios o de lugares a los que pueden ir las feministas de más edad. ¿Adónde esperamos que se vaya una líder cuando le cede a otra el liderazgo de su organización?

Muchas no sólo han sido líderes de sus propias organizaciones sino que han desempeñado roles claves en la construcción del movimiento y para conectarnos unas con otras. Son parte de la trama y de la historia de los movimientos. En el nuestro, no tenemos demasiada estructura para esto,

ni a nivel local ni internacional. Les pedimos a las mujeres que cedan el poder pero, ¿adónde se van después?

Si pensamos que no hay suficiente apoyo para las jóvenes, entonces para las mujeres mayores una vez que dejan sus trabajos de tiempo más que completo, sobrecargado de tareas y de estrés, no hay nada... Ellas siguen teniendo mucho para dar, pero se dan cuenta que ya no pueden seguir trabajando tanto ni durante tanto tiempo.

Muchas mujeres de mi generación, algunas de las fundadoras del proceso global en los 80 y los 90, ahora formamos una masa crítica de mujeres de esa edad.

También, y esto es algo bueno, hay una masa crítica de mujeres de la generación intermedia, de 30 a 49 años, que están en un momento en el que necesitan asumir liderazgos. Hay que dejarles espacios para que lo hagan. Las cosas salen a la superficie cuando se crea una masa crítica.

Pero, ¿cómo seguimos involucradas, cómo desempeñamos un rol, cuando ya no estamos liderando una organización?

Además del hecho de cómo nos ganamos la vida, ¿existe un rol para las personas a medida que van envejeciendo? ¿Pueden aportar sus experiencias de maneras que resulten útiles?

Si no abordamos también este tema, no vamos a poder tener la clase de transición del poder en los liderazgos que necesitamos.

¿SÓLO PARA SOCIAS?

Lo sentimos hasta en los huesos

Susan y Albert se han pasado los últimos 18 años de sus vidas creando felicidad.

Convirtieron su casa en un retiro para 400 activistas, ofreciéndoles una oportunidad de solaz, descanso, juego. Una posibilidad para limitarse a ser, para volver a descubrirse a sí mism*s. Volver a sentir sus cuerpos. Bailar.

Lo hicieron sin escatimar nada. Dedicaron sus corazones, su energía, y sus recursos a hacer del mundo un lugar mejor; pero el día que les llamé activistas, se sorprendieron.

Nos habíamos sentado en Windcall, a charlar sobre el descanso y los retiros mientras el humo de los fuegos en el bosque ocultaba las montañas que nos rodeaban.

Le pregunté a Susan por qué no se consideraba una activista. Lo pensó un rato y luego me respondió:

Tiene que ver con el privilegio. Yo soy una privilegiada. No vivo en medio de la acción, no tengo que luchar para sobrevivir. Esto lo hago porque quiero hacerlo, porque elijo hacerlo.

Entonces, ¿a quién se puede considerar activista? ¿Quién decide? ¿Cuándo te ganas el derecho a llamarte activista?

¿Cuál es la diferencia entre una activista por los derechos humanos, alguien que presta ayuda humanitaria, una artista, una académica, una trabajadora social, una periodista, una donante?

Esto es lo que pasa con el activismo.

No es un club sólo para socias. No podemos decidir quién es y quién no es activista; la capacidad para rebelarse, para hacer lo que corresponde, para actuar,

es algo que todo ser humano tiene. Casi todo el mundo lo hace en algún momento de su vida. Se enoja, se rebela, y dice que no. No me voy a ir a la parte de atrás del ómnibus o sí, hoy iré con ustedes a ponerme de pie en silencio pidiendo la paz.

Algunas entran y salen y algunas, como dijeron Cindy Ewing y Luchie Tizcon, cambian la forma de su activismo en diferentes períodos de sus vidas. Otras hacen del activismo la tarea de su vida por su pasión de crear un equilibrio, de reparar una injusticia; desde detener el saqueo de las selvas amazónicas hasta encontrar a l*s desaparecid*s en Sri Lanka.

En realidad no importa cuál sea la esquina que elijamos para luchar.

Por lo general, nuestras pasiones tienen sus raíces en nuestras biografías. En nuestras historias y experiencias. En el sentido de la justicia que adquirimos bien temprano: por una bofetada en el rostro; las manos del tío como garras; un hijo que desaparece; una hermana enviada a la cárcel. Por habernos dado cuenta de que *contamos, existimos*, tenemos el poder de cambiar el mundo. Sonia lo explicó muy bien:

Mi historia no es muy distinta de la de toda la gente de mi generación...

Eran los 60. Convertirse en activista en ese momento fue algo especial.

En muchas partes del mundo, los y las estudiantes habían salido a la calle. París estaba revolucionado por completo. En Brasil también habíamos salido a la calle contra la dictadura.

El feminismo me picó cuando fui a Francia en 1973. Era un momento muy particular. El feminismo estaba en el aire. En la universidad, feministas jóvenes y no tanto saltaban y gritaban ante cualquier desliz patriarcal o sexista de un profesor. Ese fue el momento de las marchas por el aborto legal. Hubo actos públicos en los que vi a todas esas mujeres famosas como Simone de Beauvoir y Delphine Seyrig.

Así que me vi expuesta a las ideas feministas en un contexto muy vital e intenso ... Y de repente me di cuenta: vamos, hay algo en esto de ser una mujer y sentirme extraña ... tiene sentido...

Creo que en el comienzo lo que nos motivó, a mí personalmente pero también a otras de mi generación, fue algo de verdad muy personal.

Tenía que ver con identificar qué estaba mal en lo que en ese momento implicaba ser mujer en el mundo. Era el paso osado de asumir lo que las

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

feministas francesas llamaban ‘le malaise d’être femme’. Esa búsqueda atrevida iba desde los temas cotidianos, comunes, como el no poder sentarte sola en un bar o en un restaurante, hasta cuestiones más estructurales y difíciles como la sexualidad, el aborto, y todos los otros retos a los que nos enfrentábamos a esa edad.

Empecé en los colectivos feministas de auto-reflexión: nos sentábamos juntas e intentábamos entender qué implicaba la “malaise” y encontrar teorías que pudieran guiarnos para explorar cómo era ser mujer en un mundo en el que no encajábamos con comodidad como personas plenas.

Así que para mí el comienzo del feminismo fue realmente a través del mantra ‘lo personal es político’. Mi cuerpo es mío, mi yo. No fueron sólo palabras.

Lo sentíamos en los huesos. Yo lo sentía en los huesos.

Cada historia de activismo tiene su propio poder. Nos hace darnos cuenta de que cualquiera puede ser activista, por un minuto o por toda una vida. De la forma como elijamos serlo.

Reconocer eso no nos disminuye en nada. Nos conecta.

Marcando casilleros

Cuando comenzamos este proyecto, sabíamos que iba a ser complicado. Pero por lo menos una cosa teníamos en claro: que estábamos hablando de mujeres activistas por los derechos humanos.

Y con ellas hablamos, al comienzo. Mujeres que se definían como activistas.

Pero con el tiempo empezamos a cuestionar la definición de activismo. Y más tarde, cuando empezamos a hablar de las limitaciones del concepto binario de género, y a trabajar con activistas transgénero e intersex, comenzamos a cuestionar qué queríamos decir con mujeres ...

El año pasado, cuando hablamos con Emily sobre sus ideas con respecto a la sostenibilidad del activismo queer, ella mencionó el concepto binario de género. En ese momento, yo no tenía idea de lo que era eso. Rápidamente y en silencio revisé mi archivo mental que contiene los diccionarios feminista y de los derechos de las mujeres. Nada. Miré en el archivo LBGTIQ (lésbica, gay, bisexual, transgénero, intersex y queer). Vacío.

Tras algunos titubeos, finalmente la interrumpí y le pregunté qué quería decir con eso: varón más mujer suma dos géneros. Eso es binario, ¿cuál es el problema?

Me explicó que cuando nos aferramos a la idea limitada de que sólo existen hombres y mujeres, estamos silenciando a l*s activistas que se definen desde otros géneros, u obligándol*s a adaptarse a nuestra visión reducida del género.

Eso me preocupó muchísimo. Estábamos escribiendo sobre activistas *mujeres* ... sobre derechos de las *mujeres*. ¿O no?

Seguí intentando volver a encerrar las excepciones en uno de los casilleros ya etiquetados, haciendo que encajaran con la idea de los derechos humanos de las mujeres. Esa que a mí me resultaba cómoda.

Los mismos casilleros que Anissa señaló cómo limitadores:

Implícita o explícitamente, a menudo se nos pide que encajemos en alguno de los siguientes casilleros: homo, hetero o bi. Las/los activistas trans e intersex han complejizado esta ecuación incorporando la identidad de género al cuadro de la orientación sexual pero la expectativa más frecuente sigue siendo que cada persona “marque un solo casillero”. Ella también nos recuerda que.. parece que, de manera muy conveniente, siempre nos olvidamos de las y los célibes que cuestionan muy intensamente tanto la heteronormatividad como la sexualidad obligatoria.^{xxiii}

Sally Gross se hizo eco de este punto:

Intersex cuestiona la premisa básica de que hay dos y sólo dos casilleros para marcar. Porque la verdad es que esos casilleros funcionan para la mayoría de la gente, pero si queremos describir en forma adecuada lo que produce la naturaleza tenemos que hablar de que hay una diversidad que es mucho mayor.

Al fin y al cabo, nos dimos cuenta de que este trabajo trata, en última instancia, del *activismo por los derechos humanos*, desde la perspectiva de una variedad de activistas. Muchas que se definirán como mujeres activistas, y muchas que ni siquiera han comenzado siquiera a analizar y cuestionar la idea del concepto binario de género.

También hay otr*s que rechazan por completo la idea de marcar el casillero de ‘varón’ o el de ‘mujer’ y que claramente no encajan en el marco de referencia tradicional, dominante, del activismo por los derechos de las mujeres. Porque

resulta que la mera idea de que te hagan encajar, o te 'incluyan', en ese marco de referencia es uno de los principales elementos del problema.

Esto nos lleva de nuevo a la idea de que el 'sólo para socias' refuerza el desequilibrio de poder. Que l*s activistas transgénero e intersex están afuera y tienen que ser incluid*s basándonos solamente en términos muy específicos.

Así que comencé a preguntarme cómo será compartir el poder de verdad, sospechando que eso significaría abandonar por completo los casilleros y crear un nuevo marco de referencia partiendo desde cero. Que podría llamarse, como surgió Joo-Hyun Kang, 'derechos de género', o cualquier otra cosa.

Porque, como lo señaló Sally, la lucha por los derechos de las mujeres se basa en derrotar *exactamente la misma clase de opresión* que impide la realización de los derechos intersex y transgénero:

La necesidad de centrarse en las cuestiones de las mujeres surge del patriarcado. Lo que representa la opresión que sufren las mujeres y lo que exige que las mujeres se organicen como tales es que la sociedad patriarcal no es una sociedad plenamente humana.

Estamos procurando crear una sociedad en la que haya una integralidad, en la que se celebre la diversidad en materia de géneros. En la que no haya juegos de poder ni dominación basados en el género. En la que asumir un género determinado no sea un proceso violento.

La violencia y el rechazo que sufren personas como yo son íconos del patriarcado, y de la violencia que forma parte de la lucha por el poder.

*El movimiento de mujeres tiene que ver exactamente con romper eso. A mí me parece que el movimiento de mujeres debería considerar, naturalmente, el fenómeno de la intersexualidad y el movimiento surgido de ella como un regalo del cielo. Porque el hecho mismo de nuestra existencia representa un desafío para el patriarcado: objetivamente cuestiona la premisa fundamental de una dicotomía que se supone inmutable. Obliga a reconocer que, como especie, somos mucho más divers*s.*

Y eso es algo que habría que celebrar.

No tengo las respuestas, y sé que esto representa un desafío.

Pero sé que, para este libro, es necesario que tengamos claro que no estamos hablando sólo de mujeres que son activistas por los derechos humanos.

Estamos hablando de activistas por los derechos humanos. Activistas que comparten una meta común que tiene que ver con modificar los diversos sistemas que oprimen, discriminan y silencian, que se superponen y se vinculan entre sí.

El sonido del silencio

El silencio genera vulnerabilidad.

Ustedes, integrantes de la Comisión de Derechos Humanos, pueden romper el silencio. Pueden reconocer que existimos, en toda África y en todos los continentes, y que todos los días se cometen violaciones a los derechos humanos debido a la orientación sexual o a la identidad de género. Ustedes pueden ayudarnos a combatir esas violaciones y a alcanzar la plena realización de nuestros derechos y libertades, en todas las sociedades, incluyendo mi amada Sierra Leona.

FannyAnn Eddy, intervención ante la
Comisión de Derechos Humanos de la ONU, 2004

En febrero de 2004, elegí no entrevistar a una activista lesbiana en el curso de la investigación para RUIR.

En ese momento, pareció una omisión muy poco relevante.

Como siempre, teníamos un presupuesto limitado y demasiado poco tiempo para completar la tarea. No podía localizar y entrevistar a todo el mundo (o por lo menos, eso fue lo que me dije a mí misma). Estaba en la mitad de un viaje de dos semanas por Sierra Leona, entrevistando a la mayor cantidad de activistas que podía. En mi agenda tenía a todas las activistas habituales, de alto perfil, heterosexuales, y me interesaba entrevistar a una gama bien amplia de mujeres, en aras de una mayor diversidad.

Así que les pregunté a mis colegas si conocían a activistas lesbianas con las que pudiera reunirme.

Después de un silencio incómodo y de algunas risas molestas, me dijeron que una mujer había estado intentando que el Fondo de Desarrollo de Naciones Unidas

para la Mujer (UNIFEM) financiara un club para lesbianas en Freetown. ‘¿Te imaginas?’, me preguntaron, ‘¿Quién va a financiar algo así? Eso no es activismo en serio’.

Entonces me di cuenta que tenía que elegir: persistir en el tema, buscarla y tal vez granjearme la antipatía de las activistas tradicionales. No quería correr el riesgo de dañar esos vínculos nuevos, delicados, cuando tenía tan poco tiempo para conseguir las entrevistas que necesitaba. Entonces opté por el camino más fácil, el que me planteaba la menor resistencia. Me convencí de que el día sólo tenía 24 horas y que yo tampoco podía hacerlo todo. Abandoné la idea de entrevistarla.

Pero lo que me pregunté más tarde fue por qué había escogido esa opción en particular.

Una respuesta muy simple es que resultaba más fácil no cuestionar el estatus quo. En ese ambiente conservador del África Occidental, donde las activistas estaban luchando por sus ‘derechos fundamentales’, donde hablar abiertamente de mutilación genital femenina todavía era tabú, parecía imposible hablar de activismo LGBTIQ. Acepté una jerarquía de derechos no explícita para la cual los temas LGBTIQ son menos importantes que otros o tienen más que ver con las opciones personales y los estilos de vida privada que con los derechos de las mujeres.

Me dije a mí misma que podía buscarla más tarde, tal vez incluso podríamos ponernos en contacto por correo electrónico.

Nunca tuve la oportunidad de hacerlo. A FannyAnn Eddy la encontraron brutalmente asesinada en su oficina de Freetown la mañana del 29 de septiembre de 2004.^{xxiv}

Si hubiera desafiado al estatus quo y sumado su voz a la de las activistas que compartieron sus historias con nosotras, ¿eso habría marcado alguna diferencia?

Nunca voy a saberlo con certeza.

Lo que sé es que mi elección no fue la correcta. Tuve miedo, y lo más cómodo para mí fue quedarme en mi propio mundo activista heterosexual en lugar de cuestionarlo. A pesar de haberme definido como ‘aliada’ de l*s LGBTIQ durante 15 años, cuando tuve que demostrarlo en la práctica, no defendí mis valores. Y así entendí, de manera visceral, cómo es que con tanta facilidad podemos silenciar a otras activistas.

Simplemente no viendo, lo que nos resulta más fácil. Percibiendo una determinada

forma de activismo como menos importante, no tan prioritaria, en relación a *nuestra propia* jerarquía de derechos humanos. Así como sucede con los derechos indígenas, el VIH/SIDA, la discapacidad, los derechos de las trabajadoras sexuales; de l*s transgénero, de los intersex; colocando a determinadas voces en segundo plano en aras de la *'cultura'*, la *'unidad'* o el *patriotismo*. O diciendo que *todavía no es el momento*.

Y cuando les damos la espalda a algunas activistas por ser quienes son, o por aquello por lo que luchan, no sólo las estamos condenando al silencio sino que también estamos negándoles la posibilidad de ponerse a salvo. Hasta les estamos negando el derecho a vivir.

CONSECUENCIAS

A las activistas, las consecuencias de todas estas cuestiones ligadas a la sostenibilidad se les presentan de muchas maneras diferentes e inesperadas.

La pérdida de memoria es una de ellas. Entrás a una habitación buscando algo y al minuto siguiente no puedes recordar qué estás haciendo allí. Desde eso hasta perder la memoria durante un día entero. Escuchar tu música favorita ... y no ser capaz de nombrar las canciones.

Otro ejemplo: te despiertas por la mañana y descubres que no te puedes mover, tu cuerpo se rebela; simplemente dice no, ya no puedo más. Porque tarde o temprano, el estrés del trabajo lo absorbemos en el corazón, en la mente, en el cuerpo. A muchas que carecen del tiempo y del espacio necesarios para reflexionar y recuperarse, se les queda allí, dando vueltas en ciclos de auto-negación y abuso cada vez más intensos.

Con el tiempo, puede cobrar forma: una depresión, una crisis nerviosa, el suicidio, un infarto; una enfermedad cardíaca, cáncer, *burnout*; o puede brincarse una generación.

Aquí presentamos algunas de las consecuencias.

Esto es burnout

En 1982, el trabajo pionero de Christina Maslach, *Burnout: The Cost of Caring*, convirtió por primera vez el concepto de 'burnout' (literalmente, 'quemarse') en una realidad, ayudándonos a entender que no era un problema secreto y vergonzante de unas pocas sino una respuesta razonablemente común y natural al estrés crónico y la fatiga emocional producto de cuidar a otros seres humanos.^{xxv}

Fue la primera vez que escuchamos hablar de la trinidad del *burnout*: despersonalización o cinismo, agotamiento emocional y una sensación disminuida de logro personal.

Cuando tienes las tres, estás bien y completamente quemada.

Pero, exceptuando el trabajo de Maslach, es muy poco lo que se ha escrito sobre el *burnout* en el mundo del activismo por los derechos humanos.

Así que, por ahora, la mejor forma de describir el *burnout* de las activistas es simplemente contándote lo que hemos escuchado. A continuación, el *burnout*.

Algunos de los síntomas del *burnout* son los siguientes:

- Cansancio excesivo
- Desánimo
- Incapacidad para concentrarse
- Síntomas somáticos (p.ej. dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales)
- Problemas para dormir
- Ideas grandiosas acerca de la propia importancia (p.ej. tener conductas heroicas pero imprudentes, en apariencia con el fin de ayudar a otros; descuidar la propia seguridad y las necesidades físicas, como por ejemplo adoptando el estilo 'heroico' de quien no necesita dormir, ni tomarse un descanso)
- Cinismo
- Ineficacia
- Desconfianza frente a colegas y supervisores
- Consumo excesivo de alcohol, caféina y cigarrillos.

Ehrenreich, John (2002)

*A Guide for Humanitarian, Health Care, and Human Rights Workers:
Caring for Others, Caring for Yourself*
(para más detalles, consultar la bibliografía)

Para algunas activistas, el *burnout* es producto del estrés pulverizador que implica trabajar en las zonas de conflicto:

En el caso de Sarala Emmanuel, en Sri Lanka, es esa sensación abrumadora de que nunca puedes detener la ola de violencia:

Hasta el punto en que, cuando te enteras de una violación más, o de otra quemadura o asesinato, te deprimes. Y piensas, ¿para qué? En un sentido te parece que todo es demasiado, que no puedes siquiera responder a todo...

Para Daphne Olu-Williams, en Sierra Leona, es la preocupación de que ni siquiera la paz pueda traer el progreso:

Aun cuando hemos trabajado muchísimo, la sociedad no parece estar saliendo adelante. La comunidad tarda mucho en mostrar signos de recuperación y a todo el mundo le parece difícil mantenerse a flote. Ante todo, necesito tener la certeza de que no todo está perdido.

Para Leyla Yunus, en Azerbaiyán, es la pregunta acuciante de si todo valió la pena o no:

Empecé la lucha por los derechos humanos en la Unión Soviética y ahora vivo en el Azerbaiyán independiente, donde los derechos humanos se violan todavía más de lo que se violaban en la Unión Soviética después de 1985. Entre 1991 y 1993 gozamos de más libertad de la que tenemos ahora. Y ni siquiera en 1999-2001 fue tan aterrador como lo es ahora en 2006.

Para decirte la verdad, en estos últimos años el estrés y las desilusiones han sido constantes. Lo que más me pesa es el hecho de que todo nuestro trabajo y más específicamente mi salud, mi tiempo, –el que le quité a mi madre enferma, a mi hija pequeña– mi vida se la dediqué al trabajo y a esfuerzos que no dieron ningún resultado.

Para Pinar Ilkkaracan en Turquía, por primera vez, se trata de perder la esperanza:

El mundo entero no hizo otra cosa que quedarse mirando la agresión contra el Líbano apoyada por EEUU. Nosotras, que cinco años atrás creíamos haber fundado una red de solidaridad que podía sembrar las semillas de la reforma en Medio Oriente, tal vez por primera vez (aunque resulte difícil admitirlo) perdimos las esperanzas y sentimos la indefensión, el haber llegado a un punto muerto, e incluso el horror de cómo esta espiral de violencia se iba a hacer todavía más intensa en el futuro cercano y nos iba a devorar a todas en una pesadilla.

A otras activistas lo que las conduce al *burnout* es el aislamiento que surge de vivir en un mundo que las niega

Para Jelena Poštić, se trata de no encontrar la seguridad que le permita vivir su vida con libertad.

Necesito apoyo y comprensión. Necesito ver que la gente habla activamente de los temas que yo planteo. Y nadie lo hace.

Sé que el problema no está en mí. Yo sé quién soy.

Pero no se me permite vivir de acuerdo a lo que soy. Y eso me agota.

Para Vesna, es la suma de ‘pequeños momentos’.

Hasta el 2004, se dio una serie de pequeños momentos que influyó sobre mi activismo e hizo que tomara la decisión de dejar de trabajar.

En los grupos de mujeres había más conciencia que en otros grupos –por ejemplo en aquellos en los que los hombres son mayoría– acerca de los derechos de las personas discapacitadas. Pero no una conciencia plena.

A veces, cuando pedía que me organizaran un viaje para poder participar en algunos de los eventos a los que convocaban como paneles o talleres, cuando pedía un taxi, me decían que sólo había dinero para pagar taxis a mujeres que venían de fuera de Belgrado. Pero ésa es la única forma como yo puedo trasladarme.

Por suerte soy pequeña y mi silla de ruedas también lo es. Así que podemos caber en un taxi sin dificultades. Pero te puedes imaginar lo que le sucede a alguien que es más corpulenta y que, por ejemplo, tiene una silla de ruedas eléctrica.

Esas son las cosas pequeñas que me fueron quebrantando.

Entonces cambié mi forma de hacer activismo. La verdad es que la discriminación me obligó a dejar de participar. Cuando una activista decide cambiar de organización, si es una persona capaz, va a encontrar otro puesto donde trabajar. Pero si una activista que es también una mujer discapacitada quiere hacerlo, tendrá menos posibilidades porque para ella las barreras son muchas.

Para muchas activistas, se trata simplemente de la presión abrumadora, aplastante, del exceso de trabajo, como lo describe Anissa:

Estaba coordinando un programa internacional relativamente corto pero desde el primer día me encontré llorando en el baño en cada pausa, para luego regresar a moderar las sesiones. Al tercer día, pedí ayuda a mis colegas y simplemente me fui a mi casa, lo que para mí resultaba algo imposible de imaginar siquiera ... Sentía que no podía continuar asumiendo responsabilidades ni siquiera por un minuto más. Me pasé cinco semanas

en cama, levantándome sólo para ir el baño, incapaz de prepararme siquiera una taza de té.

Cuando el alma se quema

Una mañana me senté con Susan, en su terraza de Windcall, a tomar café caliente y charlar acerca del *burnout*. Había preparado un diagramita muy prolijo que mostraba una línea recta de color azul llena de recuadros con nombres siniestros como ‘alto nivel de estrés’, ‘*burnout*’, ‘enfermedad relacionada con el estrés’ y que terminaba en ‘muerte’ o ‘*burnout* completo’. Yo estaba muy orgullosa de mi cuadro.

Susan lo miró, ligeramente divertida, pero de todos modos dispuesta a embarcarse en la conversación. Y me señaló que había otra conclusión posible para el ciclo del *burnout*, lo que ella llamaba el ‘*burnout* del alma’. Eso sucede cuando una activista no se cae muerta, ni desaparece del movimiento, pero en cambio rompe todas las barreras y entra en un mundo de vértigo completo, incendiando todas las naves y abandonando todas las otras partes de sí misma por el trabajo.

Eso sí que sonaba aterrador.

Y hasta ahora hemos hablado ‘sólo’ del *burnout*. Pero resulta que son muchas otras las consecuencias a tener en cuenta. Entre ellas, toda las formas en que pueden desaparecer las activistas...

Caminar sobre vidrios rotos^{xxvi}

Dejar tu casa

Suena el teléfono en plena noche y sientes ese temor frío y tan conocido en las entrañas ... No respondes. No es necesario que lo hagas. Sabes lo que significa. Llegó el momento. Buscas un bolso y sacas a tus hijas de sus camas. Te escurres hacia afuera por la puerta de atrás y corres.

Cuando llegas a la frontera ya está amaneciendo y allí te esperan con todo lo que necesitas para un cruce ‘seguro’. Que tiene un precio. Entonces entregas los ahorros de toda tu vida. El anillo de bodas de tu madre. Te trepas al camión con toda la otra gente. Tus niñas recién se están despertando, confundidas, con hambre, asustadas.

Se cierran las puertas y comienza el viaje. Sin ceremonia alguna, sin adioses. Ya está. Sabes que nunca podrás regresar.

Como una refugiada

Exiliarse es una de las elecciones más dolorosas y difíciles que puede hacer una activista. En la mayoría de los casos es una elección entre la vida y la muerte. Tu propia vida, y las vidas de tus hij*s y de otr*s familiares.

Por lo general, implica un viaje largo, peligroso y clandestino hasta llegar a un país seguro. Y muchísimas veces ese país ‘seguro’ resulta ser un infierno en la tierra. Porque para muchas, el primer paso hacia la libertad consiste en ser detenidas. Y después hacinadas un campamento de refugiad*s.

De repente estás sola, nadie te conoce, eres invisible. Una solicitante de asilo. A veces, maldecida por tus nuevos vecinos y lo que resulta mucho más doloroso, otras veces también rechazada por tus amigas activistas que se quedaron. O por tus hij*s, que no pueden entender por qué tuviste que irte.

Tienes que empezar desde cero. Aprender un idioma nuevo. Con suerte, podrás conseguir trabajo pero casi nunca será aquel al que le dedicaste tu vida, ese trabajo que te apasionaba. El que era tu identidad, tu vida.

Hay unas pocas ‘afortunadas’ que logran seguir trabajando y mantenerse conectadas con el mundo de los derechos humanos: las activistas que por lo general ya eran muy conocidas y gozaban de apoyo internacional.

Pero *todas* las activistas que se exilian, de manera temporal o permanente, las famosas o las que se esconden, viven la misma pérdida desgarradora, sumada a lo que Mahnaz Afkhami llama ‘*la incapacidad de hacer el duelo*’.^{xxvii} Pero aun así, contra todos los pronósticos, continúan encontrando su camino, reconstruyendo sus vidas.

Ellas forman una parte especial de nuestro mundo activista y su valentía de irse, para sobrevivir, debería ser reconocida y honrada. Tanto como honramos a las que se quedan. Y a las que hemos perdido.

Nos vemos pronto^{xxviii}

Las pérdidas, el ‘salvarse por un pelo’ y las transiciones pueden provocar una claridad y una presencia intensas.

Cuando se les aprovecha bien, pueden convertirse en catalizadores poderosos que cambian las vidas de las activistas para siempre. Terrice Bassler perdió a su hijita de seis meses de edad, Clea, en 2001. Cuando conversamos sobre su vida y su muerte, Terrice me dijo algo que no he podido olvidar: me habló de cómo su hija le dio la libertad de pensar y actuar de manera diferente, de *'la temeridad que surge de haber perdido una hija'*. Clea la impulsó a ir mucho más lejos en su camino como activista, ayudándola a encontrar una forma de trabajar con equilibrio, fuerza y espiritualidad.

Me pareció algo inspirador y también me aterrizó.

La idea de combinar abiertamente la espiritualidad y el activismo me resultó inspiradora. Pero lo aterrador fue que no supe qué hacer con el miedo que se me clavó adentro a partir de lo que había vivido Terrice: el miedo a perder una hija, que es visceral, que te desgarras las entrañas. Me avergoncé. Lo escondí con cuidado por todo el tiempo que fui capaz.

Hasta que me di cuenta que si no enfrentaba mi propio miedo a las pérdidas, no iba a poder escribir sinceramente sobre el tema para este libro.

Y esto significa, por fin, escribir sobre Čarna.

Čarna no se quería morir.

Pensaba que cuando la conocí, ella ya estaba preparada. Hablamos durante horas de todo un poco, de su vida, su trabajo, el cáncer, la transición. Su mayor preocupación era lo que iba a suceder con la Organización Lésbica de Novi Sad (NLO) cuando ella estuviera demasiado enferma como para seguir adelante ... y cuando ella ya no estuviera. Su tristeza —y su ira— tenían como blanco únicamente a otras mujeres en la conferencia. Las que no la veían. Las que no la miraban a los ojos cuando ella hablaba del cáncer. La forma en que la hacían sentir como si estuviera 'empequeñeciéndose' ... desapareciendo a la vista de todas. Ninguna otra cosa la enojaba.

Pensé que estaba lista. Me equivoqué.

Čarna no se fue en silencio. La suya no fue, como ella decía, una 'historia feliz'.

Se apartó de los médicos porque ellos la privaban de su dignidad. Había rechazado la quimioterapia porque le vaciaba la mente, la presencia. Por encima de todo, quería estar presente. Despierta, conciente, y dispuesta a hacer el trabajo que amaba.

Tomé la decisión de suspender la quimioterapia después de seis meses. Ese tratamiento médico realmente me hacía mal. Ya no podía seguir soporándolo.

En un momento, y no sé cuándo fue, se detuvieron mis procesos emocionales y de pensamiento. Me sentía como un árbol: ya no tenía más opiniones ni mecanismos emocionales. No reaccionaba a nada; no podía hablar, no podía comer, no podía ir al baño. Lo único que hacía era vomitar y mirar un punto fijo. Tampoco podía dormir, simplemente estaba sumida en la oscuridad.

Dado que ese tratamiento no me estaba matando el cáncer, que seguía avanzando, decidí interrumpirlo porque había perdido toda mi energía, física, mental y emocionalmente.

Ya no tenía una actitud política y eso no era lo que yo quería. También había perdido mi dignidad humana: ya no podía bastarme a mí misma y por eso decidí que iba a abandonarlo, y que iba a intentar utilizar métodos alternativos.

Utilizar mi tiempo, cualquiera fuera el que me quedara, utilizarlo como yo quisiera. Eso es muy importante para mí, por lo menos poder controlar eso: qué hacer con el resto de mi vida. Porque no quería invertir mi tiempo, este proceso de morir, en el hospital; no quería dilapidar ese tiempo. Quería mantenerme activa.

Entonces se fue de vacaciones. Se enamoró. Probó con terapias alternativas. Siguió viviendo.

Y luego se empezó a morir.

Pensé que ella sabía lo que iba a sucederle. Lo había tomado con tanta calma. Con tanto realismo. No porque no le importara, o no la entristeciera. Pero era lo que le sucedía. Y eso era todo.

Sin embargo, cuando llegó el momento, cuando la realidad la golpeó y la vida realmente comenzó a escapársele de las manos, ahí fue cuando se resistió. Ahí fue cuando dijo no, esto no es justo. Yo tengo que vivir. Yo quiero vivir.

Entonces comenzó a luchar. A buscar ayuda. A procurar una cura.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Durante ese tiempo nos hablamos y nos escribimos por correo electrónico, pero a ella le quedaban pocas fuerzas para cualquiera de las dos cosas.

Čarna murió la mañana del 3 de junio de 2006. Tenía 32 años de edad.

Y aquí estoy yo. Viva y enojada y contando esta historia sin saber para qué lo hago. Buscando el final feliz y las moralejas y simplemente sintiéndome vacía.

Yo quería que esto tuviera un sentido. Que ella pudiera brillar en estas páginas, exigiéndonos que la escucháramos y que aprendiéramos.

Enfrentarnos a lo incómodas que nos sentimos frente a la enfermedad. Especialmente a la enfermedad que es terminal.

Cuando te asesinan, de alguna manera las otras te reconocen. Pero en este proceso por el que te vas empequeñeciendo ... ni te reconocen ni te aceptan.

Morir por la causa, el martirio: eso lo podemos celebrar, lo podemos considerar una razón para seguir adelante. Combustible para la resistencia.

Pero las enfermedades lentas, complicadas, que se prolongan durante meses o años, esas son otra historia. Porque ¿adónde nos puede conducir el empezar a preocuparnos por esa clase de declive? Es una caja de Pandora. Un abismo. Estamos rodeadas de cáncer. ¿Y el VIH/SIDA? Es algo interminable.

Es cierto. La enfermedad, la muerte, están en todas partes, y no tienen fin.

Como activistas elegimos mirar a los ojos a algunas formas de la muerte. ¿No es esa la naturaleza misma del trabajo que hacemos? Entonces, ¿por qué no podemos mirarlas de verdad a todas?

Todas estamos muriéndonos y todas estamos viviendo. Lo que sucede es que no queremos hablar de la parte que corresponde a la muerte. Eso pensaba yo hasta que hablé con Marieme y ella se refirió abiertamente a la enfermedad, la muerte y la negación:

La enfermedad es la transformación de lo emocional en lo físico; tiene que salir de alguna manera ... Por eso algunas activistas han muerto, y otras todavía viven con cáncer.

Pero de la enfermedad no se habla. La niegan, al cáncer no quieren verlo. La negación es su estrategia ... y se basa en no hablar de lo que temen.

Por eso van a tratarse cuando ya es muy tarde; saben que algo tienen, pero asumirlo implicaría aceptar que tienen que cuidarse. En lugar de abandonar el activismo, se fuerzan hasta que el cáncer ya está bien avanzado. No se van a Europa a tratarse.

Las mujeres no quieren ver que su salud se está deteriorando, no quieren percibir las señales ... Seguimos trabajando, seguimos explotándonos a nosotras mismas porque sentimos que si no lo hacemos nosotras... entonces nada se hace ...

A menos que las propias activistas empiecen a abordar estos temas, el silencio en torno a ellos persistirá.

Tarde o temprano, la mayoría de las activistas deberá enfrentarse a la enfermedad. La gran pregunta es: ¿vamos a hacerlo solas y asustadas? ¿O vamos a enfrentarla de manera solidaria, rodeadas por nuestras amigas y con el apoyo de ellas?

Y cuando abandonemos este mundo, ¿nos desvaneceremos y seremos olvidadas? ¿O se nos recordará por nuestro espíritu, por el amor que entregamos, el empuje, la pasión?

Podemos elegir si queremos hacerle frente juntas ... o que nos venza a cada una por separado. También podemos elegir cómo decidimos cuidar de nuestros cuerpos.

Nuestros cuerpos

Después de que murió Čarna pensé mucho en las relaciones entre nuestros cuerpos y nuestro trabajo. En cómo elegimos utilizar nuestras energías vitales. En la resiliencia. El asunto es que las activistas son extraordinariamente resilientes.

Es casi como si aquellas personas que se sienten atraídas por el activismo tuvieran reservas de energía especiales, infinitas, inesperadas. A veces, esto puede ser parte del problema. Porque toda esa fuerza, esa concentración y esa energía las canalizas hacia afuera, en tu trabajo.

Simplemente no tienes tiempo –ni espacio– para preocuparte por lo que está sucediendo en tu cuerpo o en tu corazón.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Y eso hace que, cuando llega la enfermedad, no tengas con qué combatirla. Porque has perdido tus amortiguadores.

A muchas de nosotras la enfermedad nos va a llegar ... tarde o temprano. Porque, como lo señala Jelena, con el tiempo las activistas absorben en sus cuerpos la tristeza, el estrés, y la violencia a las que se enfrentan a diario.

Por el camino vamos acumulando muchas cosas como testigos, como sobrevivientes. Y todo eso se va escribiendo en nuestros cuerpos...

Ouyporn agregó:

Veo cuánto sufrimiento encierran las mujeres en sus cuerpos...

A algunas les sucede rápido. A otras, les puede llevar un tiempo.

Mary Sandasi y Maja Danon tienen experiencia directa de las enfermedades relacionadas con el estrés:

No me he cuidado demasiado bien porque me diagnosticaron enfermedades relacionadas con el estrés: presión alta y dolor en los hombros. Lo mismo les pasó a nuestras coordinadoras de programas.

Lo único que hemos logrado hacer con los síntomas del estrés ha sido acallarlos, pero sin tratarlos en serio. (Mary)

Una parte de mí se quemó debido al trabajo que hice con las refugiadas. Hoy, a consecuencia de ese trabajo, tengo presión alta, con frecuencia me siento cansada y tengo un problema de tiroides.

Creo que estos problemas de salud tal vez son consecuencia del estrés que viví en el curso de mi trabajo.

No es fácil recuperarse de todo eso. (Maja)

En el caso de muchas activistas, ni siquiera las enfermedades graves, o el cáncer, garantizarán que se decidan a reducir el ritmo de trabajo, como nos lo cuenta Staša:

Cuando fui a Canadá, a una reunión sobre mujer y salud, una mujer pidió que todas aquellas activistas que hubieran interrumpido su radioterapia para asistir a esa reunión se pusieran de pie...

Y muchísimas mujeres lo hicieron...

Todas las formas de activismo por los derechos humanos conllevan un riesgo potencial. Pero en el caso de aquellas que trabajan en temas donde el estrés es elevado, como el VIH/SIDA y la violencia contra las mujeres, el impacto sobre su salud es enorme, como lo explicó Hope:

He visto a las activistas hacer cosas por otras, pero nadie hace nada por ellas... Sobre todo las que trabajan en violencia contra las mujeres y en VIH/SIDA: esos dos temas las afectan mucho.

Trabajé con una organización que ayuda a las personas con VIH. A los dos días de haber ingresado, me enfermé, no podía quitarme esa energía de la cabeza. Después pensé en la gente que estaba allí todos los días.

Lo mismo sucede con la violencia contra las mujeres, la gente viene y te deja pedacitos de sí misma, y a la vez se llevan partes tuyas.

Conozco a tres activistas que sufrieron infartos leves. Una es Beatrice, que trabaja con niñas que fueron violadas cuando tenían entre tres meses y dos años de edad. A ella la estuve llevando a masajes y a reiki.

Lidiar con una enfermedad, y recuperarse de ella –al igual que sucede con el *burnout*– puede ser una empinada cuesta arriba.

Sin embargo, como lo indicó una activista, la enfermedad también puede ser la mejor maestra del mundo, porque puede ser la que te obligue a detenerte; a considerar, de manera intensa y urgente, diferentes formas de ser y de mantenerte activa y la que te pida que escuches lo que dice tu corazón.

Nuestros corazones

Cuando trabajas con la violencia muchas veces ésta se te cuela en el corazón. Y no te la puedes sacar de allí.

Algunas culturas pueden llamar a eso trauma. Otras tal vez digan que tu corazón está enfermo. No importa qué nombre le demos. Lo que necesitamos es entender cómo funciona. Lama nos describió lo siguiente acerca del trauma en Palestina:

Hanaan ya no se ríe más.

Está pensando en dejar su casa. Pero no puede irse a una zona más segura. Y no puede concentrarse en su trabajo. Su precioso jardín está des-

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

truido. Se lo rompieron todo: sus platos, muebles. Le escribieron cosas en las paredes.

Cada mañana, nos reunimos todas en la oficina y hablamos. Nos damos las noticias de lo que pasó la noche anterior. Cuál casa atacaron.

Aquí, hasta las psicólogas están estresadas.

Y simplemente nos adaptamos a vivir con el trauma las 24 horas, los 7 días de la semana. Como activistas, no pensamos en nuestras necesidades. Nos acostumbramos, eso es todo.

Entonces, ¿qué haces en una situación en la que hasta las psicólogas están demasiado estresadas como para ayudarte?

Como dijo Lama, te adaptas y sigues adelante. Es una cosa más que absorbes en tu cuerpo.

La mayoría de las activistas son testigo de hechos traumáticos. En el caso de algunas, como Hanaan y Lama, es una experiencia directa y cotidiana. Ambas son tanto los blancos como la primera línea de respuesta.

En el caso de otras, es parte de lo que implica enfrentarse a la violencia constante ... ya sea juntando los pedacitos después de una violación perpetrada por un grupo de hombres o de brindar refugio a familias que huyen de la guerra u otras formas de tristeza y sufrimiento. Trabajar contra el VIH/SIDA, trabajar en un campo de refugiad*s después del tsunami.

Por otra parte, ¿qué sucede con las activistas que no consideran que están en ‘primera línea’? Las que brindan apoyo legal. Las que registran las historias. Las que proveen recursos. Ellas también absorben la tristeza, como lo señaló Eva Zillén, aunque no siempre se dan cuenta de ello:

Muchas activistas trabajan escuchando historias que pueden sobrecargarlas. Si trabajas en temas psicosociales, es posible que llegues a pensar que puedes estar necesitando apoyo.

Pero las activistas que trabajan en cuestiones legales no tienen esa misma conciencia: cuando les pregunté cómo lidian con las historias, todas se pusieron a llorar. No piensan en la necesidad que ellas mismas tienen...

Cualquiera que trabaje bajo ese nivel de presión, contra gobiernos como

esos, necesita lugares donde poder hablar de lo que siente. De lo contrario, caerá en el burnout.

Parecería que nunca tenemos tiempo de hablar de lo que vivimos, de nuestras tristezas. De sentir de verdad, francamente. De reflexionar, crecer, y seguir adelante, como lo expresa Ariella Futral:

Casi nunca se aborda en serio el aspecto emocional de nuestro trabajo. Aunque a veces lloramos, casi nunca tenemos espacio para hablar del dolor y del sufrimiento con el que tenemos que vérnoslas a diario.

Eso genera un círculo vicioso, como explicó Ouyporn:

Los temas con los que trabajamos ... si no piensas en ellos, si no reflexionas, caes en el burnout. Trabajas por la paz, pero no vives en paz.

Sin fronteras

Con el tiempo, pagas el precio por haberte adaptado. Te lo sigues llevando a tu casa, como explicó Bernedette:

Cuando vas a una comunidad a hacer un taller sobre los derechos de las mujeres, te encuentras con mujeres que están todas traumatizadas. Han visto a sus padres quemar vivas a sus madres. Esto se manifiesta con una misteriosa regularidad, y con el tiempo aprendes a esperártelo. La gente quiere expresar su trauma, te guste o no.

Luego, cuando sales del taller, te sientes realmente aporreada. Te llevas de esa habitación vidas enteras de sufrimiento, de mujeres de todas las edades.

Te vas y todo eso te lo llevas contigo, a tu casa...

Maja se pasó todas las guerras en los Balcanes ayudando a las activistas a hablar del auto-cuidado y trabajando para impedir el *burnout*. Pero cuando regresó a su casa en los Países Bajos se encontró con que ...

La violencia no tiene fin. Si no contamos con supervisión adecuada, perdemos los límites.

Tengo una amiga que trabajó con personas que tenían síndrome de estrés

post-traumático. En este momento ella necesita muchísimo apoyo para su salud mental. Se ha encerrado en sí misma, ahora vive como una zombie.

Otra que trabajó con personas con VIH/SIDA ahora es una adicta. Lleva a su propia casa a la gente con la que trabaja. Sigue consumiendo drogas. No pone límites en lo personal.

A veces, no son sólo las activistas las que pagan el precio.

Mi niñita

L*s hij*s de las activistas son especiales. Inmers*s en el mundo del activismo desde que nacen, much*s se convierten en activistas poderos*s por derecho propio.

Pero, vivir a la sombra de la santidad, como lo expresó Ken Wiwa, significa que sus infancias les resultarán, como mínimo, un verdadero desafío.^{xxix}

Por eso nos preguntamos acerca del precio que nustr*s hij*s deben pagar por el activismo de sus madres. ¿Qué sucede cuando tu trabajo pone en riesgo a tus hij*s? ¿Cuando lo que haces constituye una amenaza directa o indirecta para su seguridad?

Cuando digo seguridad, me refiero a todo y a cualquier cosa en particular. Porque en el caso de l*s niñ*s (al igual que sucede con las adultas), todo se mezcla. Así que me refiero a la seguridad de sus corazones. De sus mentes. De sus cuerpos.

La seguridad tiene que ver con cómo se sienten cuando no estás con ell*s. Cuando l*s dejas sol*s para que se cuiden a sí mism*s. Y a sus hermanit*s. Preguntándose cuándo vas a regresar a casa esta vez. Si es que vas a regresar; o cuando estás con ell*s, pero no de verdad, por todas las otras cosas que están dándote vueltas en la cabeza. Cuando escuchan por casualidad fragmentos de conversaciones acerca de cosas horribles. Cuando perciben el cansancio y el estrés en el tono de tu voz. O en la palma de tu mano.

Toda la gama hasta el terror primario que sólo una criatura puede sentir de verdad frente a la posibilidad de perder a la madre. ¿Cómo puedes conciliar todo eso?

Hace años, a Marina la amenazaron para que desocupara su departamento en Moscú debido al trabajo que hacía sobre violencia contra las mujeres en Rusia. Pensó que su hijo no sabía lo que estaba ocurriendo. Sólo más tarde se dio cuenta de que él sí sabía ... y supo cómo se sentía.

Entonces se hizo a sí misma la misma pregunta que se hacen tantas activistas, una sola vez en su vida, o a diario:

¿Es correcto hacer pasar a tu hijo por esto?

Kaari se pregunta si dentro de varios años no va a recibir la respuesta:

Me preocupa la salud y la felicidad de mis hijos. A veces siento que hago mi trabajo a expensas de ellos. No pasar el tiempo suficiente con los niños es algo que no me ocurre sólo a mí.

Sé que es algo de lo que me voy a arrepentir dentro de diez años.

Sujan Rai dijo que a ella esto le preocupa todos los días:

Una sensación particular que tengo es la culpa, porque no estás atendiendo a tus hijas pero eso es típico de las mujeres.

Mi marido no me preocupa. Mi familia política no me preocupa: tienen en qué apoyarse.

Pero lo que me hace sentir muy culpable, y a veces me deprime, es no dedicarle el tiempo suficiente a mi hija. Tiene cuatro años. Tengo que dejarla para viajar, a veces me voy por una semana o por dos semanas, y siento que no es bueno para ella. Después de mi licencia por maternidad, me costó mucho dejarla, pero tuve que hacerlo porque también tenía otro trabajo por hacer. Esa es una culpa con la que me resulta muy difícil luchar.

Creo que puedo luchar contra cualquier forma de discriminación que tenga que ver con cuestiones que atañen a las mujeres pero esto es una cosa contra la que me cuesta mucho luchar.

En la mayoría de los casos, esperas que por lo menos valga la pena. Que tus hij*s algún día entenderán que todos los riesgos que corriste ... todo el tiempo, la energía que le dedicaste a tu trabajo ... que todo eso tuvo tanto que ver con ell*s como con el resto de la gente. Con hacer del mundo un lugar seguro para ell*s, como nos dijo Leyla:

Recorrí todas las ex repúblicas soviéticas, estuve en el frente en Karabakh y en el mundo entero, asistiendo a diferentes conferencias. No pasé mucho tiempo en mi casa.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Tuve la suerte de que mi hija contara con un buen padre. Hoy en día el vínculo entre ellos es mucho más estrecho que el de cualquiera de los dos conmigo. Ahora que ella tiene 20 años, estoy intentando responder a sus preguntas con mayor frecuencia.

Por otro lado sin embargo, espero que con el tiempo ella entienda que el trabajo al que su madre le dedicó tanto tiempo era importante para todos y para ella también.

Ahora viene la gran pregunta, la que da terror: ¿Qué pasa si no vale la pena? ¿Si no entienden por qué lo hiciste? ¿Y si cuando nos damos cuenta ya es demasiado tarde?

Entre los hijos e hijas de las activistas que se han exiliado, puedo observar una frecuencia elevada de internaciones psiquiátricas algunos años después: es la patata caliente que se la pasan a las hijas o a los hijos. Es algo transgeneracional.

No te dejas enloquecer, entonces son tus hijas o tus hijos quienes enloquecen. Conozco a muchas otras que han pagado un precio muy alto, aunque no lo ponen en palabras. Además las psicoanalistas que atienden los casos de estos niños, niñas, adultos y adultas jóvenes, no saben qué hacer con eso. Simplemente no lo ven.

Y el placer, ¿qué tiene que ver en esto?

Una última consecuencia ... ¿qué pasa con el placer?

La primera vez que oí mencionar el placer fue en la agenda de una conferencia que organizó AWID en Bangkok en 2005. Pero no cualquier clase de placer... placer sexual.

Me quedé atónita, confundida de verdad.

¿Qué tenía que ver el placer con los derechos de las mujeres? ¿Qué clase de temas podían discutirse en una presentación de esa clase? Me pareció incongruente, frívolo.

Tenía que encontrarle el sentido. Entonces, después de pensarlo un rato, decidí que debía tener que ver con las consecuencias que tiene la violencia contra las mujeres y las restricciones que ésta ocasiona para la función sexual. Debían estar hablando de MGF o de fístula vagino-vesicular (FVV). Eso tenía sentido.

Archivé el tema como un problema resuelto y asistí al resto de la conferencia sintiéndome aliviada. Para mayor seguridad, me mantuve bien alejada de todo debate que tuviera que ver con el placer.

Pero trabajar con Jelena implicó no poder seguir eludiendo el tema del placer por demasiado tiempo. Por más que lo intenté, Jelena continuaba planteándolo, diciéndome que el placer *tenía que ver* con el sexo. No con la clase de sexo que se utiliza como un arma de poder y de ira, no con esa clase que está inevitablemente ligada a la violencia, la tristeza y el miedo. No, se trataba de lo bueno. Del placer que se descubre gracias al cuerpo de otr*, o al propio, sin restricciones, sin miedo. Sexo que es divertido. Sexo que celebra la vida.

Jelena seguía diciéndome que el sexo tiene muchísimo que ver con el activismo. Mi respuesta inmediata fue que había visto dos veces los *Monólogos de la Vagina*. ¿No era eso suficiente?

Al final fueron Bernedette y Maria las que hicieron que me diera cuenta que teníamos que hablar de sexo, y que teníamos que hablar de eso aquí. Aun cuando se trata de algo tan ... personal.

Conocí a Maria, activista ugandesa, en Kathmandú. Su actitud frente al sexo –sin concesiones y directa– me pareció fascinante, pero también me asustó un poco. Para sorpresa mía, ella fue una de las pocas activistas que mencionaron el buen sexo como estrategia para poder seguir adelante:

A veces, en momentos de emoción extrema, no importa si se trata de 'estrés' extremo o de 'felicidad' extrema, me dedico a la práctica excelente del sexo, con pareja o sin ella.

A Mary Jane Real también le resulta claro que, cuando se trata de mantenerse completa, recurre a *'esa clase de sexo que te sacude el alma, y en grandes cantidades'*.

Bernedette mencionó una organización entera que tiene una actitud maravillosa frente al trabajo y el placer:

En Nigeria hay una organización activista que tiene dildos y vibradores en su oficina ... ¡ahí tienes una buena idea!

Pero lo más frecuente es que terminemos hablando de la falta de sexo. Algunas la llaman la 'muerte de la cama'. Otras la llaman agotamiento. Aunque Maria celebra el placer sexual como parte importante de su vida, ella también señaló que el estrés crónico, que suele combinarse con la exposición constante a temas de

violencia sexual, terminan privando de deseo a muchas activistas:

La vida de una activista comprende 24 horas de momentos estresantes. Como activistas, lidiamos con temas que generan mucho estrés y que muchas veces incluyen la violencia sexual, lo que se agrava por el hecho de que nuestro trabajo no tiene fin. Muchas estamos acostumbradas a tener que despertarnos en medio de la noche para garabatear alguna mentira que escuchamos, por miedo a que se nos olvide. ¿A qué hora dejamos de trabajar para disfrutar del sexo?

Maja nos describió el precio que tuvo que pagar una amiga suya que trabajaba en violencia sexual:

Hace unos días hablé con una amiga que trabaja con mujeres sobrevivientes de violencia sexual. Me contó que cuando empezó a trabajar en violencia sexual, dejó de tener vida sexual activa. Hoy no se puede imaginar siquiera sintiendo deseo sexual. Ahora está con licencia médica y se ha dado cuenta que su trabajo está relacionado con la forma como ella siente su sexualidad.

Bernedette fue todavía más lejos, vinculando el hecho de desdeñar el placer sexual con el rechazo hacia el propio cuerpo:

En Sudáfrica ... hemos estado viviendo con mentalidad de sobrevivientes. Por eso hemos descuidado por completo nuestras propias funciones corporales y el poder y la belleza que ellas encierran. A muchas mujeres, feministas, les resulta espantoso hablar de la menstruación. Un falo es algo precioso, pero los cuerpos de las mujeres despiertan el desprecio y el desagrado más completos.

El placer sexual encabeza la larga lista de actividades y emociones no esenciales que las activistas descartan de sus vidas para poder seguir funcionando. Maria llegó a la conclusión de que...

Muchas veces el placer sexual se considera algo trivial y por ende no importante, algo egoísta de lo que una puede prescindir en aras de una causa mayor.

Como tantos temas que me empeñé en eludir, resultó que entender nuestra relación con el placer sexual era fundamental para destrabar la compleja telaraña en la que están atrapadas la sostenibilidad y el bienestar.

Por fin entendí qué tenía que ver el placer en todo esto.

ESPIRITUALIDAD

El mundo en llamas

Las activistas nos enfrentamos a horrores todos los días. Una violación perpetrada por una pandilla de hombres en Pakistán. La presencia del Ku Klux Klan en el sur profundo de los EEUU. Miles de familias obligadas a huir de sus hogares incendiados en Sudán. Un millón de personas masacradas en tres meses en Ruanda. Pensamos en esto, escribimos al respecto y nos despierta a media noche.

Sin embargo, son muy raras las ocasiones en las que hablamos esos horrores y está bien que en la mayoría de los casos así sea. Porque, como indicó Susan:

Las activistas se enfrentan a un dilema: tienen que mantener su objetividad, guardar cierta distancia de los horrores a los que se enfrentan y así poder conservar enteras su capacidad y su compromiso de luchar contra ellos. Tienen que encontrar una manera de anestesiar sus sentimientos para poder seguir en la lucha diaria y tomar distancia, para mantenerse inmersas en todo eso durante tanto tiempo y ésta es una autoprotección sana.

No obstante, esto también nos deja a solas con las GRANDES preguntas, las que formuló Lama: ¿por qué una violencia tan terrible? ¿Cuándo va a cesar? ¿Qué sentido tiene pelear por la justicia en un mundo que permite tales sufrimientos?

Algunas activistas recurren a su fe en busca de respuestas, y de la fuerza para seguir adelante.

En Sierra Leona, Gladys Brima describió cómo su espiritualidad le aporta los principios y los valores que le permiten seguir actuando:

Hay muchos vínculos entre mi práctica espiritual y mi activismo. En términos de mi trabajo por la paz, mi práctica espiritual me hace poner el acento en el amor, el perdón y la reconciliación. En mi activismo por la paz, como persona activamente no violenta, esos conceptos constituyen mis principios.

Amy Bonnaffons, en EEUU, explicó por qué su práctica espiritual es un elemento central de su activismo:

Tanto mi práctica espiritual como mi trabajo por el cambio social operan a partir del mismo núcleo: la compasión como meta. Mi práctica espiritual no tiene que ver sólo con desarrollar claridad y equilibrio sino también con cultivar la compasión y el amor para poder conectarme de manera más profunda con otras personas. Me ayuda a desarrollar la estabilidad y la sabiduría necesarias para abordar estos problemas, y también me aporta un marco de referencia filosófico útil (p.ej. que la vida debería guiarse por la compasión y la amabilidad), que me sirve como recordatorio constante acerca de qué es lo que considero importante.

Para algunas activistas, la espiritualidad puede inclusive ser una herramienta de resistencia, como nos lo recordó Indrakanthi Perera:

Hay algo espiritual en las pequeñas acciones que se multiplican y dan lugar a manifestaciones masivas, como lo que ahora está sucediendo en Burma, liderado por los monjes budistas y que me llena los ojos de lágrimas y el corazón de esperanza.

No tengo ninguna duda de que la espiritualidad me ha dado el apoyo necesario para convertir algunos pequeños esfuerzos activistas en logros. Por ejemplo, cuando la policía de Sri Lanka detuvo a una amiga (una académica británica) y amenazó con deportarla, fuimos a la estación de policía y comenzamos a cantar el metta sutra budista una y otra vez. Al principio amenazaron con sacarnos por la fuerza... Pero más tarde, cambiaron muchísimo y cedieron a todo lo que les exigimos para proteger la seguridad de nuestra amiga.

Para otras activistas sin embargo, conceptos como ‘fe’ y ‘espiritualidad’ están ligados de manera dolorosa y, para muchas, inexorable, a las religiones organizadas, el patriarcado, la opresión y la violencia.

Además el auge de los fundamentalismos, ya sean cristianos, hindúes, islámicos o judíos, está erosionando décadas de logros en cuanto a los derechos de las mujeres que costaron muchos esfuerzos alcanzar. Derechos a nuestros cuerpos, a elegir a quién amar, a participar en forma activa y en igualdad de condiciones para darle forma al mundo en que vivimos. Peor aún: son cómplices con el ejercicio –y el encubrimiento– de la violencia.

Las activistas que denuncian violaciones a los derechos humanos cometidas en

nombre de las religiones organizadas muchas veces pierden a sus familiares y amigos en el proceso. Algunas pierden sus vidas.

Entonces, ¿qué hacemos con todo esto?

Porque la ironía es la siguiente: el activismo por los derechos humanos, por su propia naturaleza, nos obliga a hacernos las preguntas más fundamentales y perturbadoras acerca de este loco mundo nuestro; a intentar entender, y darle algún sentido, a las razones que están por detrás de la violencia que resulta imposible comprender.

Pero sin tener tiempo para reflexionar, y con tan pocos espacios seguros a los que recurrir, ¿dónde encontramos respuestas para las preguntas que nos acosan? ¿Un respiro frente a las imágenes brumosas que llevamos adentro? Cuando a algunas de nosotras, como lo explicó Emily, ‘se nos ha despojado de nuestro sustento espiritual’ por ser quienes somos y por hacer lo que hacemos:

*Cuando nuestros líderes religiosos son homofóbicos, ¿adónde podemos ir l*s activistas queer en busca de esa guía, ese sentido y esa renovación espirituales en las que otras personas pueden apoyarse?*

¿Adónde recurrimos cuando los mismos lugares que alguna vez nos ofrecieron refugio ahora reniegan de nosotras, o deliberadamente nos condenan?

Alimentando el alma

Resulta que muchas activistas encuentran las respuestas en su propio interior. Muchas veces, de una manera sumamente íntima. A través de prácticas antiguas o nuevas que encuentran resonancia con su cultura. Algunas llaman a eso espiritualidad, o ‘la palabra que empieza con E’, como dijo Terrice. Otras hablan de ‘práctica contemplativa’ y hay otras que no le dan nombre alguno, porque para ellas es algo tan natural como abrazar a los elementos o cavar con las manos desnudas en la tierra para ayudar a crear vida. Cualquiera sea el nombre que le demos, es algo que nos lleva de regreso a nuestras creencias y valores más profundos, a la idea central que tenemos acerca de la humanidad. Al origen mismo de nuestro compromiso:

Para intentar mantener el equilibrio cuando todo se incendia a tu alrededor, sin huir ni esconderte sino haciendo tu parte lo mejor que puedas, hay que basarse en la espiritualidad, sin duda alguna. (Indrakanthi)

Esto es algo fundamental para nuestra sostenibilidad como activistas. Porque, como lo apuntó Mudge:

Nunca tendremos paz a menos que la gente sienta paz en su interior. Para generar cambios que sean realmente significativos, es necesario que la gente mire dentro de sí y encuentre la paz ...

Pero, como la espiritualidad es algo tan polémico y tan personal, en el mundo de los derechos de las mujeres a muchas activistas todavía les produce demasiada vergüenza compartir abiertamente sus prácticas con su propia comunidad de activistas, como lo describió Katherine Acey:

La religión fue una parte muy, muy importante de mi crianza, y no se trató sólo de las leyes y de las reglas. Ser parte de mi comunidad religiosa me llevó a los valores feministas y a creer en la justicia social. Durante un largo período de mi vida, trabajando en temas como derechos reproductivos y siendo lesbiana, me fui alejando más y más de las instituciones religiosas, pero no de la fe. Sin embargo, me guardo muy bien de decirle a la gente que cuando voy a visitar a mi familia también voy con ellos a la iglesia.^{xxx}

La falta de apoyo por parte de la comunidad de activistas puede hacer que algunas se sientan aisladas y solas:

Muchas activistas encuentran su espiritualidad y la alimentan en su interior, por fuera de toda religión formal. Esa espiritualidad es lo que las sostiene. Pero es un proceso muy personal y a veces las aísla mucho, porque todo lo están haciendo a solas. Hay mucha necesidad de contar con una comunidad de personas que estén buscando un camino espiritual. La comunidad es algo que la religión organizada ofrece de una manera que nunca puede conseguirse en la práctica personal, y muchas activistas que conozco luchan profundamente para mantener su práctica espiritual cuando no encuentran eco ni apoyo para hacerlo en su comunidad de activistas. (Ginger Norwood)

Reflexionar lleva tiempo. En nuestra cultura activista sobrecargada de trabajo, las 24 horas, los 7 días de la semana, resulta difícil decidir tomarse ese tiempo, cuando hay tantas otras prioridades como lo señaló Krishanti:

Tomarse el tiempo necesario y la lentitud en general no son cosas que se valoren en el movimiento de mujeres. Hay una cierta resistencia a la clase de transformación que te exige reflexionar y practicar.

Sin embargo, a pesar de esos obstáculos, en el mundo entero, algunas activistas *están encontrando* el tiempo necesario para reflexionar.

Quien mejor expresó esto fue Mónica Alemán en el prólogo al extraordinario *Manual de auto-cuidado y auto-defensa para mujeres activistas*, cuando describió la espiritualidad profunda como un punto central desde donde surge la fuerza de las activistas indígenas:^{xxxi}

Seguiremos descubriendo que la principal fuente de esa fuerza está en el poder que tenemos dentro. Nosotras las mujeres indígenas, pueblos fundamentales de esta América, sentimos que debemos vivir en un estado de profunda espiritualidad. Incluso nos hacemos limpiezas con frecuencia. De modo que las invito a explorar el significado de esta purificación del espíritu para poder continuar con nuestro trabajo.

Muchas de nosotras recibimos esa fuerza de nuestra conexión con la tierra, los espíritus y nuestras ancestras que se constituyen en nuestros modelos de vida. Las invito a identificar todos los elementos de los cuales ustedes extraen su fuerza interior, provengan de donde provengan.

A continuación nos recuerda que existen muchos caminos diferentes para esos descubrimientos:

Pero ojo colegas, al tratar de descubrir el bienestar integral en nuestras vidas, no pensemos solamente en el mundo occidental y demos espacios a otras formas de encontrar esa integralidad, dualidad y cosmovisión.

En Nepal, Indira Shrestha y sus colegas en Strii Sakti dedican la primera hora de su trabajo, cada mañana, a la práctica contemplativa. Comienzan con meditación, para conectarse con la tierra y centrarse, luego todas juntas leen textos que las inspiren. A veces escuchan música, trabajan con la respiración o con el sonido.

En Colombia, las activistas indígenas pasan un tiempo con sus brujas/madres espirituales para que las guíen y para renovarse.

En Costa Rica, Natasha creó su propio camino:

Crecí en una familia muy religiosa. De adolescente, viví el rechazo por parte de mi iglesia pero eso no me ha hecho perder la fe. Por eso, aunque no soy una persona religiosa, sí me considero muy espiritual y creo que eso es lo que hace que pueda seguir adelante.

Sigo rezándole al Ser Supremo, pero ahora también hago meditación, ejercicios respiratorios, Feng Shui y rituales de limpieza que me ayudan a encontrar la paz en momentos de torbellino.

En Sudáfrica, Sally medita:

Algo que me sostiene es mi práctica de meditación budista. Eso me preserva la salud mental. E intento buscar un ratito para poder descansar, escuchar música, leer algo, hacer que mi mente pueda seguir funcionando.

Muchas activistas no tienen ninguna práctica establecida, ni antecedentes religiosos. Simplemente sienten de manera profunda lo sagrado de la vida, como lo describe Susan:

La naturaleza por sí misma puede recordarnos que la vida es un don, y lo hace. Tengo una frase favorita que creo encaja perfectamente conmigo. Es del cuento 'High Tide in Tucson', de Barbara Kingsolver. Ella cuenta cómo, a muy temprana edad, en los momentos más difíciles, aprendió a 'enamorarse de nuevo de la vida', y de nuevo, y de nuevo, concentrándose en alguna cosa bella de la naturaleza y llenándose de esa perfección increíble.

Yo hice lo mismo, aunque nunca sería capaz de describirlo con esa perfección.

Maja camina por el bosque en los Países Bajos:

Mi forma de lidiar con el estrés es disfrutar de la cultura y disfrutar de la naturaleza. Caminar por el bosque. Eso es lo que me levanta la moral. Nadie me enseñó a hacerlo. Lo aprendí en mi casa. Son los valores que traje conmigo.

Siempre hay belleza al lado de la oscuridad.

En América del Norte, grupos como el *Centre for Contemplative Mind in Society* (Centro para la mente contemplativa en la sociedad), los *stone circles* (círculos de piedras) y Vallecitos (por nombrar sólo algunos) buscan formas de apoyar a l*s activistas a integrar la espiritualidad a su trabajo cotidiano. Capacitar trabaja a nivel mundial enseñando una combinación de prácticas para el cuerpo/la mente/el espíritu que sirven para desbloquear y sanar el estrés traumático.^{xxxii}

En Tailandia, la *International Women's Partnership for Peace and Justice* (IWP,

Sociedad Internacional de Mujeres por la Paz y la Justicia) ofrece retiros para activistas, como nos explicó Ouyporn:

Cuando invitamos a las mujeres activistas a nuestro centro, hacemos que se sientan centradas, con los pies en la tierra. Las invitamos a hacer meditación y yoga. A cambiar sus prácticas personales, por ejemplo emprendiendo largas caminatas sin pensar en nada, o comiendo comida sencilla. Les pedimos que cambien su rutina. Les pedimos que se queden en silencio aun si en ese preciso momento se les ha ocurrido una idea genial: esa idea regresará más tarde. Las apoyamos para que se tranquilicen, para que no piensen en otras personas, para que no piensen en el mundo, para que no piensen en sus familias.

Les enseñamos que amarse a sí mismas es amar al mundo...

Las prácticas espirituales no sólo nos ayudan a entender la violencia, también pueden ayudarnos a responder a las otras grandes preguntas, como nos lo recordó Ginger. Aquellas agradables, las que se refieren al amor en el mundo. Amarnos a nosotras mismas. Alimentar nuestro espíritu interior. Encontrar la armonía en nuestro interior, en nuestros vínculos.

Eso es algo que vale la pena explorar juntas.

UNA CELEBRACIÓN DE LA RESILIENCIA: ESTRATEGIAS ACTIVISTAS

Volvemos a ponernos de pie

Yanar Mohammed dirige la Organización por la Libertad de las Mujeres en Irak, una de las pocas ONG de mujeres que sigue denunciando los abusos contra los derechos humanos de las mujeres en el país, a pesar del número creciente de secuestros y ejecuciones de activistas.

Cuando pasó por Londres de regreso a Bagdad, la llamé para conversar. Nos pusimos al día sobre la familia y el trabajo: criar a su hijo como madre soltera, apoyar a su madre a lo largo de un año de quimioterapia; las horas interminables frente a la computadora, dirigiendo programas, escribiendo informes y propuestas. Discutimos los riesgos en materia de seguridad y los pros y contras de su regreso a Irak, considerando las amenazas recientes y su alto perfil como activista que no se calla.

Cuando le pregunté cuándo fue la última vez que se había tomado vacaciones, se rió y me respondió ‘¿*Qué es eso?*’. Lo que mencionó fueron algunos días robados por aquí y por allá, con alguna amiga cercana u otras colegas y agregó: “*Bueno, es difícil. Pero, Jane, sabes que me encanta esto. Que amo este trabajo*’.

Ahí fue donde, por fin, lo entendí.

El activismo por los derechos humanos es agotador, estresante, inseguro, se paga poco (cuando se paga). Deja poco tiempo para l*s amig*s, la familia, las parejas pero en su mejor expresión, es una de las vocaciones más gratificantes, más desafiantes y más poderosas del mundo.

De alguna manera, eso es lo que –en buena medida– hace que las activistas sigan adelante. No se necesita mucho, apenas saber que de alguna manera, en alguna parte, todo lo que hacemos cuenta.

Entonces, ¿cómo lo hacemos? ¿Cómo logramos seguir adelante? ¿Mantenernos fuertes? ¿Conservar el sentido del humor? ¿Preservar la capacidad de amar?

Shaya y Emily lo logran bailando los *5Rhythms* para empezar el día.^{xxxiii} Maria se dedica al sexo excelente, se viste de punta en blanco y cocina platos exquisitos. Pilar regala guantes. Rauda se va al gimnasio.

En Sierra Leona, se juntan y ‘descargan el fardo’. En Filipinas, todo el mundo se sumerge en la comida para reconfortarse.

Bebemos, gritamos, peleamos; casi todas lloramos, por lo general a solas, a veces con amigas y sí, creo que unas cuantas de nosotras se abrazan a los árboles.

Somos resilientes.

Nos derrumban. Y volvemos a ponernos de pie.

Así es como lo hacemos:

Apóyate en mí

Una de las principales estrategias de resistencia con que cuentan las activistas es pasar un rato con sus amigas:

Eso es algo muy importante para las feministas: la amistad. Una amistad que es más que solidaridad. Es amistad verdadera: ir avanzando con una comunidad con la que, a lo largo de los años, has ido desarrollando conceptos compartidos. Un idioma en común. Donde puedes sentirte cómoda, pese al hecho de que todas tenemos posturas diferentes en algunos temas ... Lo importante es mantener las ventanas y las puertas abiertas a esas diferencias, sin dejar por ello de cultivar las amistades. Creo que en esta etapa de mi vida la política de la amistad es muy importante, yo diría que probablemente ése es el elemento más importante de mi práctica política y de mi feminismo. (Sonia)

Nos ayudan a relajarnos y a cantar:

Cuando necesito relajarme, me encuentro con las amigas con las que he estado trabajando todos estos años, conseguimos una guitarra y cantamos NUESTRAS canciones. (Leyla)

En los Balcanes, las amigas llegaron desde afuera de la región para brindar su apoyo:

Lo que nos sostuvo fueron las mujeres que vinieron de fuera para apoyarnos, mujeres que podían mostrarse tranquilas y objetivas. Que no estaban extenuadas. (Rachel Wareham)

Además, literalmente tus amistades pueden salvarte la vida.

Conocí a Marina a comienzos de los 90 en Moscú. Fue al poco tiempo de haberse derrumbado la Unión Soviética y realmente había en el aire una sensación de posibilidades. Una apertura, un espacio para el cambio. En ese espacio, Marina y sus amigas crearon algo sorprendente: la primera línea telefónica de ayuda para mujeres en situación de crisis en Rusia.

Hace aproximadamente un año llamé a Marina para ponernos al día, y descubrí que la Red Anna ahora trabaja con 40 centros combatiendo la violencia contra las mujeres en toda la ex Unión Soviética.

Mientras nos íbamos contando lo que había sucedido en los años que se extendían entre nosotras, Marina me contó una historia sobre la amistad:

Pasé muchos años trabajando a todo vapor, muchas veces sola. El trabajo era estresante y a veces inclusive peligroso. En 1994, cuando perdí el sentido del olfato, me di cuenta de que algo andaba mal ...

Luego en 1995, en Beijing, mis amigas decidieron hacer algo al respecto. Dieciséis de ellas me llevaron aparte, y me entregaron un contrato que habían redactado, por el que me comprometía a cuidarme o de lo contrario... El castigo por no cumplir el contrato: beber licor de arroz chino todos los días en el desayuno ... Esa parte fue divertida.

Pero realmente lograron que me detuviera y pensara en serio acerca de qué podía hacer para cuidarme.

Nuestras familias (en el sentido más amplio del término) son también nuestr*s amig*s. Y cuando nos apoyan, a nosotras y a nuestro trabajo, se convierten en nuestros puntos de referencia, en nuestras anclas. Están allí desde el comienzo mismo, cuando damos el salto hacia el activismo, como recordó Rita:

Era como si hubiera estado poseída por la idea de crear una organización para hacer el trabajo con el que soñaba ... Por suerte para mí, mis hijas

me apoyaron y me alentaron. La fe incommovible que me tuvieron fue conmovedora.^{.xxiv}

Nos escuchan cuando todo lo que necesitamos es hablar:

Hablo con mi madre, ella realmente es mi columna vertebral. Pero a medida que envejezco, cada vez me preocupa más ver que ella ya lleva tantas cargas que lo que quiero hacer es aliviarla y no cargarla todavía más. (Zawadi)

Yo hablo con mi marido, él me apoya. (Leyla)

Hablo con mi hermana Rose. Mi sistema de apoyo en casa es maravilloso y me ha ayudado a sobrellevar las cosas, sobre todo la tristeza que siento al relacionarme con las mujeres con las que trabajo. (Kaari)

Llorándolo todo

La idea de llorarlo todo encuentra un eco universal en las activistas. Solas o en compañía, durante cinco minutos o por horas, es una liberación enorme.

En Zimbabue, Hope contó que un grupo que trabaja en VIH/SIDA tiene inclusive una ‘habitación para llorar’.

En Boulder, Colorado, Trena nos dijo:

Cuando estoy al borde de la explosión y ya no resisto más, nada me funciona mejor que un buen llanto. A veces me voy a mi casa, me siento en el sillón y digo: ‘No se preocupen, estoy bien, sólo necesito descargarme’, y entonces lloro durante 15-30 minutos.

Aquellos guantes

Pilar ayuda a otros ...

¿Cómo manejo el estrés?

Bueno, yo sé lo que es no tener casa ni trabajo, porque lo he vivido.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Por eso a veces vuelvo a sumergirme en mi 'programa de donación de guantes' para jornaleros.

Es algo que hago a título personal y aunque sea algo mínimo, sirve para pagar una deuda que tengo con mi comunidad. Compro cientos de pares de guantes de trabajo, unas cajas grandes con café ya preparado y reparto guantes y tazas de café a migrantes indocumentados que están buscando trabajo. Son grupos de hombres (las mujeres no van a esas esquinillas) que esperan que los contraten para trabajar. Voy a verlos a las seis de la mañana y les reparto guantes y café. También converso con ellos, para levantarles el ánimo. Son todos centroamericanos o mexicanos, y sólo hablan español.

Si bien escuchar sus historias es deprimente, también me fortalece.

De alguna manera, el acto de dar ánimo cuando una también lo está necesitando puede ser un igualador increíble y me permite descomprimirme.

¡No al trabajo los fines de semana!

Finalmente Charlotte le dijo no a trabajar los fines de semana (bueno, casi...):

Una tiene esos momentos de claridad.

Me sentía físicamente cansada. Mi trabajo me encanta pero me di cuenta que necesitaba más descanso físico y mental. Llevaba tanto tiempo trabajando de más que pensé que ya tenía acumulado el crédito suficiente en el banco.

Debería haberlo hecho antes. Aunque por lo general no lo siento, a veces me sentía culpable por alguna cosa en particular. Todavía, a veces, me resulta difícil hacerlo.

Hace algunos años, yo misma me di cuenta que necesitaba tomar la decisión de no trabajar los sábados para impedir que el trabajo invadiera mi vida por completo (y también debido a la presión de mi compañera). Tuve que reconocer que no podía seguir trabajando el fin de semana entero porque me iba a angustiar demasiado. Así que le dije que no al día sábado completo y decidí empezar a trabajar sólo el domingo por la noche.

Puse algunos límites. Por el motivo que sea, algunas personas necesitan

a veces poner límites, de la manera que les parezca, para poder decir que el trabajo no consume todo su tiempo.

Un poquito de diversión

Jelena es muy graciosa.

A los cinco minutos de haber trepado por las escaleras de nuestra oficinita de madera, ya me hacía desternillar de la risa. Por lo general, lo lograba con algo tonto como, “pegante apestoso”; a veces, con algo soez que con frecuencia tenía que ver con algo muy pero muy políticamente incorrecto.

La risa permite que las activistas sigan adelante. Desde las payasadas hasta el humor sombrío y seco, es algo que necesitamos. Le pone luz a la oscuridad, libera energía, y abre perspectivas.

Como un buen orgasmo, es la descarga que necesitamos para quemar todo el estrés que tenemos acumulado. Para celebrar la vida en toda su locura y en todo su absurdo.

Creo que no ponemos el énfasis suficiente en el amor y la diversión y lo cómico. Porque la vida siempre aporta algo gracioso cerca de ti. (Tina)

Hasta las sobrevivientes de las peores violencias encuentran un espacio para la risa. La vida es más que una causa ... y todas podemos encontrar un momento para reírnos. (Emily Davis)

La palabra escrita

A veces, lo volcamos todo en nuestros escritos, publicados o inéditos y bajo muchas formas diferentes.

Kaari escribe artículos de opinión, capítulos para libros y ensayos. Bisi escribe poesía y edita una revista.

Lutanga Shaba escribió un libro, *The Secrets of a Woman's Soul* (Los secretos del alma de una mujer).^{xxxv}

Sarala escribió una carta:

Estaba realmente molesta. Fue una semana después de que a una mujer la violaran y la asesinaran, para luego arrojar su cuerpo al patio de una escuela. Encontraron su cuerpo, pero no pudieron identificarla ... un hombre del hospital se limitó a enterrarla, desnuda. No pudimos enterarnos a tiempo para por lo menos hacer que la enterraran cubierta como se debía. En ese momento me sentía realmente triste y cuando volví escribí sobre todo eso en una carta.

Me sirvió. No se la mostré a nadie durante mucho tiempo, me limité a guardarla. Una vez que logré controlar mis grandes emociones, se la mostré a las amigas más cercanas.

Cambio colectivo

Las activistas no sólo están encontrando formas de cuidarse a sí mismas a título individual.

En todo el mundo son varias las organizaciones activistas que han hecho del bienestar una prioridad colectiva. Constituyen excelentes ejemplos de cómo podemos cambiar desde adentro. Aquí presentamos apenas algunos:

En Sudáfrica, gracias a Lesley Ann Foster, el *Masimanyane Women's Support Centre* (Centro de Apoyo para Mujeres Masimanyane) cuenta entre su personal con una masajista terapeuta quien apoya a las activistas que trabajan en temas de violencia.

Claudia Samayoa describió cómo la Unidad de Protección de Defensores y Defensoras de Derechos Humanos del Movimiento Nacional por los Derechos Humanos en Guatemala reconoció que era hora de cambiar:

Después de varios años de estar atendiendo a defensoras de los derechos humanos que estaban siendo agredidas, y de ser nosotras mismas blanco de ataques, sin atender a nuestras propias necesidades en materia de salud mental, algunas nos quemamos. Pudimos reconocer los síntomas en nosotras mismas. Al ser una unidad muy pequeña, sufrimos las diversas consecuencias del estrés vicario, así como de los traumas que nos fueron inflingidos a nosotras. Como muchas teníamos conciencia de que lo que estábamos observando en las otras en ese momento, también estaba presente en nosotras, decidimos hacer algo.

Lo que diseñamos para la Unidad y para las que trabajaban con ella fue

una respuesta que combinó varios niveles, para lidiar no sólo con el estrés desde lo individual sino también como equipo:

- **Terapia psiquiátrica:** *consistió en 10 sesiones de terapia con una psiquiatra especializada, con conocimientos sobre violencia política y trauma. Dos integrantes de la Unidad recibieron esta asistencia, así como tres defensoras. Fue muy difícil hacer que las dos defensoras ingresaran al programa, porque hacerlo requiere disciplina y tiempo, y por lo general las defensoras no lo tienen.*
- **Supervisión de la práctica:** *una sesión mensual de tres horas para supervisar el tratamiento de cada caso, además de la forma como nos sentíamos y nos relacionamos entre nosotras. Sirve también para identificar las áreas en las que es necesario mejorar.*
- **Grupo de auto-ayuda:** *una sesión mensual de cuatro horas para practicar distintos ejercicios de relajación y habilidades para soltar el estrés. La idea era adoptar uno o dos de esos ejercicios y luego continuar practicándolos.*

Bisi Adeleye-Fayemi nos contó que el *African Women's Development Fund* (Fondo para el Desarrollo de las Mujeres Africanas, AWDF) en Ghana ha formulado políticas para garantizar el bienestar de su personal.^{.xxxvi}

El AWDF fortalece al movimiento de mujeres africanas con sus donaciones y sus programas para el desarrollo de capacidades, y está comprometido a promover y nutrir el liderazgo de las mujeres de distintas generaciones. Para hacer todo esto de manera eficaz, intentamos llevar a la práctica lo que predicamos, para garantizar que las organizaciones que mantienen con vida al movimiento de mujeres sean saludables y sostenibles, y esto comienza con las personas que forman esas organizaciones. AWDF tiene las siguientes formas de promover internamente la cultura del liderazgo, el bienestar y el auto-cuidado feministas:

- **Horario de trabajo flexible para todo el personal.** *El personal del AWDF está formado íntegramente por mujeres, y algunas tienen hijas e hijos pequeños. En ese contexto, poder contar con un horario de trabajo flexible es muy importante.*
- **El personal del AWDF tiene derecho a un *sabático pago*, de tres meses de duración, por cada tres años de trabajo.**

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

- *El AWDF asume para todo su personal los **aportes de jubilación exigidos por la ley**. También cuenta con un **paquete de retiro** para el personal que ha trabajado para la organización, cuyo monto se calcula de acuerdo a la cantidad de años de trabajo.*
- *Hay un presupuesto para **atención médica del personal** con un límite máximo para cada trabajadora.*
- *Cuando el personal trabaja más horas de las habituales, como sucede cuando emprenden viajes largos, se les ofrece un **descanso compensatorio**, que pueden tomarse al regresar de su viaje, p.ej. un día cuando han pasado una semana fuera, dos días cuando las semanas de viaje fueron dos, etc.*
- *El AWDF cuenta con un **Presupuesto para el Bienestar del Personal**, que las trabajadoras pueden utilizar para atender a sus necesidades ligadas al auto-cuidado como por ejemplo hacer ejercicio físico, aliviar el estrés, etc. En este momento, la mayoría del personal decidió aportar a un fondo común con los recursos que a cada una le corresponden de este presupuesto para pagar los servicios de una entrenadora personal, que concurre a la oficina y trabaja con ellas en grupo o individualmente.*
- *Como parte de su personal, AWDF tiene una **'Secretaría Social'** responsable de mantener al día el registro de las fechas de cumpleaños de todas. Celebramos cada cumpleaños reuniéndonos durante un rato a la hora del almuerzo para cortar una torta y relajarnos.*
- *El AWDF tiene **valores y principios escritos, que están exhibidos a la vista de todas**. Se los discute de manera regular en la organización para garantizar que, especialmente quienes recién se suman al personal y a la junta directiva, se sientan cómodas con ellos.*
- *Por lo general, intentamos promover un **espacio seguro para las mujeres**, un lugar donde las mujeres puedan trabajar mucho, jugar mucho, divertirse, bailar intensamente, y ¡disfrutar de la revolución!*

Necesitamos hablar de ...

Hasta ahora hemos logrado hablar de casi todos los temas polémicos: sexo, traición, religión. Dinero.

Nos falta una sola cosa.

Sé que necesitamos hablar de la bebida. Pero no estoy segura de cómo hacerlo. Muchas activistas no beben en absoluto. Las que sí lo hacen, a veces sólo toman uno o dos vasos de vino para relajarse. Y allí se detienen:

Yo bebo. No mucho, pero por supuesto que me tomo un vaso de vino después de un día difícil en la oficina. Con el tiempo me he dado cuenta que se trata de una muleta. Pero a veces aún la sigo utilizando...

Para algunas activistas, es su única válvula de escape. La única forma como pueden relajarse dejando de sentir, y olvidándose de todo o para poder sentir algo. Cualquier cosa para ayudarse a dormir, a tener sexo, a bailar.

Con decir eso es suficiente. Tal vez no necesitemos hablar de esto aquí. Pero necesitamos hablarlo en alguna parte.

LOS PASOS QUE VIENEN

No arrojemos al bebé junto con el agua de la bañera.

Esa expresión siempre me preocupa. Es tonta y al mismo tiempo asusta pero no deja de venírseme a la mente cuando pienso en qué sucede después.

Si la manera en la que hemos estado actuando durante generaciones ya no funciona del todo bien ... entonces, ¿qué?

Lo que tal vez sea más importante: adoptar una forma diferente de trabajar, ¿implica invalidar todo lo que hemos hecho hasta ahora? ¿Significa que nos equivocamos y que ahora sabemos qué es lo correcto?

He estado pensando muchísimo en todo esto y, por supuesto, lo que significa es exactamente lo opuesto.

Los pasos que vienen a continuación tienen que ver con celebrar los lugares donde hemos estado; todo lo que hemos hecho: nuestros logros, nuestras pérdidas, todo lo bueno, lo maravilloso ... y lo demás también.

Y luego irnos con nuestro trabajo al siguiente nivel. Podemos hacer todavía más, y hacerlo mejor.

Pero tenemos que empezar por hacer menos, por dedicarnos al '*deporte extremo de parar*', como dice una activista.

Después reconocer que necesitamos cambiar la cultura del activismo. Nosotras la creamos. Nosotras la perpetuamos y nosotras la podemos cambiar. Si nos decidimos a hacerlo.

Lo que necesitamos es lo siguiente:

- *Empezar a hablar del tema* –dedicar el tiempo, los recursos y el compromiso necesarios para priorizar el bienestar.
- Explorar, desarrollar y apoyar una gama de *iniciativas experimentales de apoyo a nuestro bienestar*.

- Modificar de manera radical nuestra *relación con las y los donantes la forma como nos auto-financiamos*.
- Dialogar sobre la forma de promover *estas ideas*.

Empecemos a hablar

Lo primero es concientizar. Hay que preparar el ambiente así como una cultura de mirarnos a nosotras mismas. (Rita)

Primero, las organizaciones de mujeres necesitan reconocer que la salud mental y física de las activistas es un tema fundamental. Eso es lo primero: reconocerlo. (Čarna)

Entonces, empezamos por hablar.

Pero ya no por accidente, al margen de las conferencias o en correos electrónicos apurados. Ni en esas llamadas desde la oficina, a las tres de la mañana, bañadas en lágrimas, agotadas, tratando de comunicarnos con las amigas que se encuentran en otro meridiano.

No, esto tiene que ser muy premeditado. Prioricemos el bienestar en nuestras agendas. Así como a diario lo hacemos con nuestro trabajo, dediquémosle la misma cantidad de energía a encontrar formas de mantenernos activas, de estar bien y a salvo.

Hagamos por fin que, de verdad, lo privado se torne ... público.

Sí, eso implica destinarle una cantidad significativa de recursos. Si no consideramos nuestro bienestar como una prioridad, lo vamos a relegar a un segundo plano. Porque nos incomoda. Implica cambiar de manera radical nuestra cultura. Todo nuestro modo de ser.

¿Cómo lo hacemos?

Específicamente, así:

- ***Preguntándonos a nosotras mismas***, en tanto activistas y a título individual, qué significa para nosotras el bienestar. Qué necesitaríamos para vivir de manera equilibrada y tomándonos de verdad el tiempo necesario para escuchar lo que resulta de eso. Porque esto implica un cambio, y el cambio puede causar dolor y miedo.

- ***En nuestras organizaciones***, dedicando en serio un tiempo a sentarnos y conversar juntas acerca de nuestro bienestar, y de los cambios difíciles que eso puede implicar.
- Destinando tiempo a analizar todos los aspectos del bienestar en ***tantas reuniones y conferencias como nos sea posible***.
- ***Organizando reuniones internacionales, regionales y nacionales*** en lugares bellos, sin agendas recargadas, para dialogar acerca de los distintos aspectos del bienestar, la cultura, y de cómo seguir.

Empezamos con nosotras mismas, dentro de las redes de activistas, los fondos de mujeres, las organizaciones de derechos humanos. Y luego contactamos a otr*s activistas con l*s que trabajamos, y a las y los donantes que quieran apoyarnos.

Más allá del activismo por los derechos de las mujeres

También es importante que llevemos estas conversaciones fuera del terreno de los derechos ligados al género, a **otros movimientos por la justicia social**. L*s activistas que trabajan en temas ambientales, en los derechos ligados a la tierra, contra el racismo ... tod*s tienen preocupaciones similares en cuanto a la sostenibilidad. Tenemos más cosas en común de lo que pensamos.

Lo que nos lleva, finalmente, al tema de **los hombres en el mundo del activismo**.

La mayor parte de este libro trata en forma específica de las experiencias de las activistas mujeres, transgénero e intersex. Muchas de sus preocupaciones en torno a la sostenibilidad son inseparables de las vivencias de discriminación que han sufrido debido a sus géneros.

No obstante, esperamos que también los activistas varones encuentren muchas cosas en este libro con las que puedan identificarse.

Los hombres que trabajan en los movimientos por la justicia social también necesitan espacio para explorar las preocupaciones que comparten con activistas de todos los géneros, así como aquellas que son específicas de sus vidas y experiencias en tanto hombres que defienden los derechos humanos.

No estoy segura cómo se puede crear ese espacio, pero sí creo que tenemos muchas posibilidades de encontrarlo, junt*s.

El derecho a estar seguras y bien

Por último, necesitamos comenzar a articular la idea de que trabajar de manera saludable, equilibrada, segura y sostenible **es un derecho. No un favor.**

Julie de Rivero lo enfatizó al explicar la Declaración de la ONU sobre Defensores de los Derechos Humanos:

La Declaración refleja un cambio en el paradigma de los derechos y la defensa de los defensores de derechos humanos.

La posición convencional fue la de que los activistas de derechos humanos tenían que estar preparados a ser mártires por las causas que defienden. Este ya no es el caso y no debería serlo. Todas las personas gozan de la facultad de reclamar sus derechos y los defensores de derechos humanos no son la excepción^{xviii}.

Mary Jane llevó el argumento de Julie mucho más lejos, al proponer con toda claridad sus recomendaciones para nuestros pasos siguientes:

Necesitamos expresar nuestras preocupaciones acerca de la falta de recursos, de los traumas producto de la violencia y de responder a la violencia tanto como a la falta de seguridad personal en términos de derechos. Afirmar que esas son prerrogativas que tenemos todo el derecho de reivindicar como defensoras de los derechos humanos y no simplemente favores que se nos deben porque hemos hecho un trabajo importante para lograr avances en materia de derechos humanos.

Necesitamos continuar cuestionando las normas y estándares de derechos humanos, como lo han hecho el movimiento de mujeres y otros movimientos, para que el bienestar se convierta en un principio de los derechos humanos, en parte fundamental de esa ‘dignidad’ a la que básicamente se refieren.

Necesitamos encontrar formas de reinterpretar la Declaración sobre Defensores de los Derechos Humanos –que hasta ahora es el único instrumento dedicado a los derechos de las y los activistas– para imbuirla de esa ‘ética feminista del cuidado y el bienestar’ de la que habla Lepa para que, como resultado de ello, se formulen respuestas programáticas y no esporádicas para atender a nuestras necesidades y modificar nuestras historias de explotación y descuido.

En la introducción al *Manual de Auto-cuidado y Autodefensa para Mujeres Activistas*, Alejandra Sardá llega incluso a sugerir que redactemos nuestra propia Convención sobre los Derechos del Cuerpo y el Alma de las Mujeres Activistas, y nos comprometamos a implementarla.^{xxxviii}

Un mérito muy particular de este manual es el de nombrar realidades que casi nunca se explicitan, como por ejemplo la distancia que existe entre nuestro discurso sobre los derechos humanos y la justicia social, y la realidad de las prácticas laborales de nuestras organizaciones y espacios de trabajo. Urge reconocernos como trabajadoras, con derechos y obligaciones y –como ya lo hicieran las maestras y las enfermeras, entre otras profesionales– desprendernos de una vez por todas de la retórica del “sacrificio militante” que sólo sirve para justificar formas de violencia que jamás aceptaríamos en una fábrica o en un taller y con las que sin embargo convivimos a diario en ONGs, colectivos y grupos.

Hace pocas semanas, en un seminario de defensoras de derechos humanos que tuvo lugar en México, una increíble activista por el medio ambiente que se llama Celsa dijo –en referencia a la falta de cuidados imperantes entre las defensoras para con sus propios y más personales instrumentos de trabajo– “Nosotras mismas estamos violando nuestros derechos humanos”.

Este manual podría ser una base excelente para escribir la Convención sobre los Derechos de los Cuerpos y las Almas de las Activistas, que cada una debería suscribir como un compromiso personal.

Estar bien^{xxxix}

Ahora pasamos al cómo.

¿Cómo cambiamos nuestra cultura? Angelika Arutyunova lo dice sin dejar espacio para ninguna duda:

Mediante una solidaridad total: esa es la respuesta para la sostenibilidad del activismo.

Muchas estaremos de acuerdo.

De todos los temas que surgieron en las conversaciones que mantuvimos, el más importante fue, de lejos, la relación con nosotras mismas. Staša fue quien mejor lo expresó:

Cuidar de las demás es algo muy atrayente, pero la cultura del auto-sacrificio no es sostenible.

Ahora estoy aprendiendo a poner límites, a generar un equilibrio entre mí misma y las otras personas. Yo también soy importante para mí, no debería ser injusta conmigo misma. Cuando nos cuidamos a nosotras mismas, también estamos cuidando a las demás.

Quiero que cuidarme a mí misma se convierta en algo tan importante para mí como lo es cuidar a otras. Eso significará escuchar música, caminar junto al agua ... hacer yoga. Cuando diariamente escucho determinada música, a una hora especial, me estoy cuidando.

Nuestras relaciones con las demás fue el segundo tema en importancia. Cómo nos conectamos, cómo nos apoyamos mutuamente y al contrario: cómo nos lastimamos e invalidamos a veces. Para resolver nuestros problemas, no existe nada más poderoso que la solidaridad genuina. Nada tiene un potencial mayor para dañarnos que el aislamiento, o la traición.

Como nos lo recordó Rachel, a veces son *nuestras propias organizaciones* las primeras que nos dan la espalda cuando más las necesitamos:

Algunas organizaciones consideran el burnout como algo que es casi un insulto, una 'prueba' de que no sabes cómo manejar tu trabajo activista, que de alguna manera no te estás desempeñando 'al nivel que debieras' o que no logras defender tus límites personales ...

Y eso nos deja a solas con algunas de las preguntas más difíciles a las que habremos de enfrentarnos en nuestras vidas:

¿Quién nos dice cuándo es demasiado? ¿Adónde ir después, y más allá del activismo ... cuando nuestra identidad está tan atada al hecho de ser activistas? Y, ¿dónde está ese espacio al que podemos irnos? ¿Nuestro hogar?

Entonces, ¿cómo traducimos esa solidaridad en la práctica? Porque, como lo señaló Rakhee:

No se puede decir simplemente 'cuidate'. Es un proceso que requiere ir creando confianza. Es una cultura de preocupación mutua y genuina.

Tiene que consistir en algo más que palabras.

Se tiene que demostrar.

Entonces, ¿cómo demostramos nuestra solidaridad?

Vamos a explorar algunas ideas e iniciativas. Probemos y, como nos lo recordó Anissa Hélie, es necesario reconocer que las formas de apoyarnos unas a otras están profundamente arraigadas en el contexto y en cada cultura.

¿Por qué no seleccionar algunas ideas del menú que presentamos a continuación y darles vida, energía y recursos?

Biip Biip: Invertir en la visibilidad

La falta de reconocimiento constituye uno de los principales obstáculos al bienestar y la seguridad de las activistas, tanto en sus propios países como en el mundo entero.

Muchas veces los gobiernos y las organizaciones internacionales invisibilizan a las activistas de manera *muy deliberada*. Eso forma parte de la misma estrategia que permite que las activistas desaparezcan físicamente, o sean arrestadas, ejecutadas, o intimidadas.

Silenciar a una oposición muy poderosa.

La invisibilidad también forma parte intrínseca de los sistemas que oprimen a las mujeres; según Mary Jane, es algo *estructural*:

Para mí, este libro es un recordatorio importante de las causas estructurales que produjeron, o continúan reforzando, la falta de reconocimiento y de valoración de las mujeres defensoras de los derechos humanos y de su trabajo. Esas causas son un elemento fundamental en las historias de las activistas. Por ejemplo, hablan del patriarcado, que subyace en la explotación que las mujeres hacen de sí mismas así como en la desvalorización de sus aportes y su dignidad por parte de la sociedad. Esto tiene como resultado que otras personas, e inclusive nosotras mismas, le demos poca importancia a la ‘parte privada’. Así se genera un concepto binario de género que niega la existencia de otras identidades sexuales y se manifiesta en la violencia increíble a la que se enfrentan y de la que son testigos muchas de las mujeres, y es lo que hace que ‘las historias se nos queden pegadas’.

Nuestra respuesta debe ser fuerte y clara.

A las activistas se las debe valorar por ser quienes son, y por lo que hacen. Por su valentía individual y colectiva, su determinación, su pasión. Por los cambios extraordinarios que han generado, y por los que ya han logrado poner en movimiento.

Existen innumerables maneras de tornar más visibles a las activistas. Aquí menciono apenas dos:

- **Generar más información acerca de las activistas y su trabajo en distintas partes del mundo.** Se ha escrito tan poco sobre las activistas. Eso tiene que cambiar. Necesitamos saber mucho más sobre el activismo: los éxitos, los obstáculos, las estrategias, lo personal y lo político. Y esa información debería provenir en primer lugar y antes que nada de las propias activistas. Por eso necesitamos incrementar de manera deliberada las oportunidades para que *las activistas descansen, reflexionen y escriban sobre sus experiencias*. Esto puede darse en el mundo académico, o en espacios de retiro y también a través de donaciones que les permitan escribir y reflexionar en sus países o en su región.
- **Apoyar reuniones de activistas.** Las activistas necesitan *espacios para celebrar su propia existencia y la de las otras*. Sus logros y sus transiciones. Para organizarse, conectarse y descansar. Son muchas las que todavía mencionan la conferencia por el décimo aniversario de *Kvinna till Kvinna* en Dubrovnik en 2003, como una rara oportunidad para celebrar y relajarse, después de tantos años de trabajar en zonas de guerra. Por eso necesitamos garantizar que exista apoyo para conferencias, encuentros y reuniones, o cualquier otra modalidad que elijan las activistas para encontrarse ya que esos son algunos de los espacios seguros en los que nos sentimos valoradas, renovamos nuestras energías y compartimos estrategias ... y, por fin, encontramos el tiempo necesario para escucharnos de verdad unas a otras.

Encontrar juntas nuestros ritmos

Muchas de nosotras nos apoyamos en la espiritualidad, en sus muchas formas. Saquemos del clóset esa palabra que empieza con E y hablemos sinceramente de cómo podemos adoptar lo que funciona y dejar de lado el resto. Por ejemplo, Zawadi habló acerca de hacer de la sostenibilidad un elemento de nuestras vidas cotidianas institucionalizando las prácticas contemplativas en nuestras organizaciones. Ella comenzó a redactar la lista de ideas que aparece más abajo... ¿Por qué no la continuamos?

- Cada día, dejen de trabajar cinco minutos por hora, tomen un vaso de agua,

- mediten, estírense o hagan cualquier otra cosa que tenga sentido para ustedes.
- Creen un espacio dentro o fuera de la oficina (si es posible) para reflexionar en paz.
 - Durante el retiro anual del personal (en los casos en que existe esta práctica) asegúrense de reservar por lo menos un día para el descanso y la recuperación.
 - Durante las reuniones de personal, concédanle a cada persona un espacio de cinco minutos para que pueda compartir con las otras lo que desee (retos personales/profesionales, logros, historias, canciones, bromas, etc.)
 - Procuren fondos para el bienestar del personal. Tal vez cada persona en la organización podría tener un presupuesto para su bienestar, que utilizará para masajes, terapia del tacto, reiki, pilates o lo que cada quien elija.

Salvavidas y líneas de atención telefónica

Algunas organizaciones activistas pasan buena parte de su tiempo escuchando. Apoyando a las activistas a título individual. Como lo explicó Rakhee, ese es un trabajo intensivo y que consume mucho tiempo y que tiene una importancia enorme:

Durante la guerra reciente en el Líbano, estuvimos allí todos los días, comunicándonos con las activistas, manteniéndonos en contacto con ellas, para darles ese salvavidas, la única forma que tenían de mantenerse en contacto con el mundo externo. Para hacerles saber que había personas que las apoyaban en todo el mundo. Colegas en Nigeria, Egipto, Afganistán, todas enviándoles mensajes.

Esos mensajes fueron una luz de esperanza para ellas, pero también las ayudaron a concentrarse en las cuestiones a largo plazo. Nuestra manera de apoyarlas fue esa forma de comunicación diaria, intensiva, que tomaba mucho tiempo.

Esa unión y esa solidaridad, el hecho de tomarse el tiempo necesario para enviar mensajes, para preocuparse por las otras, para transmitir ese mensaje... Es una forma de estar conectadas, ese contacto cotidiano a través del teléfono, el correo electrónico y los mensajes instantáneos.

Es muy importante prestar atención tanto a las activistas como al activismo.

En este momento, las activistas se esfuerzan por contactarse con otras tanto como pueden pero no es suficiente. La verdad es que sólo podemos llegar a las que cuentan con medios de comunicación y con una buena provisión de electricidad.

Las organizaciones que trabajan apoyando a las activistas (mediante donaciones, gestión y defensa, capacitación), con demasiada frecuencia relegan esta clase de comunicación vital a un lugar marginal: el hacer llamadas telefónicas a la medianoche o enviar correos electrónicos para saber cómo están las colegas que se encuentran en situaciones difíciles queda librado a decisiones individuales.

Hablar con las otras, compartir las experiencias y transitarlas juntas, es la forma que encuentran muchas activistas para reflexionar y aprender, como nos lo explicó Pilar:

Yo no proceso las cosas de manera introvertida. Necesito un oído atento, por eso para mí hablar con una amiga es imprescindible. Así es como resolvemos los problemas y pensamos las estrategias.

Si una activista se siente sola, asustada, preocupada, amenazada o desesperanzada, no existe un lugar especializado al que pueda recurrir en procura de consejo o simplemente de una charla. Esto significa que ella a su vez se pierde la posibilidad de reflexionar y pensar estrategias, de encontrar la mejor manera de mantenerse a salvo. De planificar la fase siguiente de una campaña. De recordar que la valoran.

Cambieemos eso.

Ariane sugirió crear una línea telefónica de auxilio para las activistas que trabajan aisladas, sobre todo en zonas afectadas por el conflicto:

Necesitamos garantizar que las activistas, particularmente las que trabajan aisladas, no estén solas. El hecho de que Julianne y mis amigas en Afganistán pueden llamarme para conversar es algo importantísimo. Ellas necesitan de alguien que pueda compartir lo que sienten y apoyarlas. Necesitan hablar no con burócratas sino con personas que las quieran y que se preocupen por ellas. Eso es sumamente importante. Necesitamos crear una línea telefónica de auxilio para activistas.

Esa es una gran idea. Así que ...

- ¿Por qué no crear esas **líneas telefónicas de auxilio** ya sea dentro de las organizaciones, o por su propia cuenta, o como parte de una organización nueva?^{xl} Podemos ser creativas, utilizar Internet (Skype o GoogleTalk, por ejemplo) para hacer que suceda. Las 'líneas de ayuda', ya sea a través de Internet o del teléfono, no tienen por qué estar ubicadas físicamente en un solo lugar. Puede crearse un grupo virtual de activistas que las apoyen desde sus casas en distintos lugares del mundo. Las activistas mayores que están redu-

ciendo sus horas de trabajo o retirándose pueden sentirse especialmente motivadas para apoyar estas líneas de auxilio. Se puede contar con especialistas a las cuales derivar por ejemplo a una activista que necesita hablar de una experiencia traumática que vivió, o que está buscando que la aconsejen sobre su bienestar o su salud (ver más adelante).

- Si tu organización se dedica a apoyar a las activistas que están en la primera línea de batalla, *haz que el apoyo a las activistas a través de consejos, información, contacto humano, sea una función explícita y financiada* de tus prioridades organizacionales. Aprendamos de las organizaciones cuyo trabajo prioritario es establecer contacto permanente y averigüemos qué es lo que funciona.

Sanación

Muchas activistas no pueden obtener la atención que necesitan para recuperarse de enfermedades, accidentes o agresiones, ni qué decir para prevenirlas. A veces, el problema es el acceso, porque vives en zonas donde la mayor parte de los servicios de salud han colapsado, como Darfur o Chechenia; o donde se cuenta con servicios excelentes de atención en salud ... pero sólo para quienes pueden pagarlos como en EEUU; o tienes acceso a profesionales de la salud pero ell*s no logran entender tus síntomas (insomnio, dolor de cabeza, náuseas...), entonces te dan unas píldoras y dejan que te las arregles como puedas.

En algunas situaciones, buscar ayuda implicará un peligro para ti y tu familia. En lugares como Aceh, Zimbabue, Burma donde las instituciones estatales de salud se niegan a atenderte, o incluso te entregan a otros organismos del estado; o cuando la policía te golpea, te encarcela y se queda observando cómo pierdes a tu bebé:

Irene ingresó a una organización de derechos humanos de las mujeres que se llama Women of Zimbabwe Arise (Las mujeres de Zimbabue se levantan, WOZA). Por participar en demostraciones pacíficas con WOZA, Irene fue detenida más de ocho veces. En una de las detenciones, la patearon en el vientre estando embarazada, le negaron atención médica y más tarde abortó.^{xii}

Las activistas tenemos derecho a la atención de nuestra salud. No podemos reemplazar lo que no existe, pero podemos hacer de esto una prioridad de las siguientes maneras:

- Calificando, de forma consistente, **la privación de cuidados sanitarios a las activistas como una violación a los derechos humanos**, y garantizando que en nuestras campañas de gestión y defensa planteemos la cuestión del acceso a la atención en salud.
- Creando una **red internacional, multidisciplinaria de sanador*s** (personas que trabajan en atención a la salud, psicoterapeutas, líderes/sanador*s espirituales) que trabajen junt*s para apoyar a las activistas...
 - Poniendo a disposición de **ellas información y asesoramiento sobre atención a la salud**, ya sea por Internet o a través de consejerías y transferencias telefónicas.
 - Organizando **equipos multidisciplinarios, móviles, que visiten distintas regiones** y ofrezcan chequeos, consejería y técnicas básicas para el bienestar.
- Diseñando una **guía básica de bienestar para activistas** que:^{xlii}
 - Recoja la diversidad de estrategias que utilizan las activistas para mantenerse bien.
 - Incorpore lecciones tomadas de una variedad de culturas y de creencias.
 - Se vincule con el movimiento del *activismo espiritual* que está en crecimiento.
 - Amplíe el trabajo de grupos como Capacitar.
- Integrando **la concientización sobre la atención a la salud, el bienestar, los chequeos y las consultas en todas las reuniones locales, regionales e internacionales**, especialmente en el caso de activistas que entre otras cosas, conviven con VIH/SIDA, discapacidades y cáncer.
 - Contar con sanador*s en las reuniones de activistas.
 - *Garantizar que las agendas incorporen el tiempo necesario para el bienestar*: las activistas no deberían sacrificar el tiempo que pueden dedicar al descanso, a comer o a asistir a las sesiones. Deberían preverse momentos especiales para relajarse y para hablar de todas las preocupaciones en materia de salud y bienestar.
 - Estar preparadas para descubrir algo grave en el proceso y, si fuera necesario, remitir a la persona a una institución local de salud u organizar su traslado.

Somos una ... pero diferentes

La salud de las activistas también puede verse afectada cuando las organizaciones internacionales no prestan atención a su bienestar, como nos lo recordó Julia Greenberg:

La comunidad internacional puede constituirse en una sangría enorme para las activistas VIH+. A las que son buenas oradoras, las quieren para hacer gestión y defensa y si bien eso les da mucha visibilidad, nunca se les ofrece apoyo después, para que puedan regresar a los lugares donde viven y fortalecer sus organizaciones comunitarias, o para trabajar en sus propios proyectos de gestión y defensa local o nacional. Si los donantes van a usar a las activistas para promover sus propias agendas, entonces tienen que darse cuenta de que no es suficiente con el estímulo del viaje.

A las mujeres activistas que son VIH+ las invitan por aquí y por allá, pero su bienestar nunca lo tienen en cuenta. Se ha convertido en una industria tan grande que en muchas conferencias internacionales sobre SIDA te encuentras con esos espacios simbólicos para masajes y descanso. Pero también sucede que en las conferencia de mujeres no hay espacio para la presencia de mujeres con VIH+ ni se la reconoce.

- **Creando fondos de emergencia para el bienestar**, destinados a apoyar a las activistas cuando, por ejemplo, se enferman, se mueren o están de duelo. Esos fondos podrían funcionar mejor si tuvieran un alcance regional, ya sea como fundaciones independientes o integrados a los fondos de mujeres regionales.
- **Fundando retiros para activistas en distintas partes del mundo ... y organizándolos en red.** En el mundo entero, son muy pocos los lugares donde las activistas pueden encontrar un respiro. Necesitamos muchos más. Podríamos empezar por reunir a l*s activistas que ya tienen retiros y a l*s que han creado otra clase de espacios seguros, como esquemas de becas (en el mundo académico) y las redes de rehabilitación para personas que fueron torturadas.^{xliii} Necesitamos comprender mejor los modelos de apoyo que ya existen y qué es lo que funciona para diferentes activistas, provenientes de contextos y culturas también distintas. Luego tenemos que invertir en apoyar esos retiros y sistemas de apoyo que ya existen, y en crear muchos más espacios seguros.
- **Celebrando la vida.** Ninguna activista debería enfrentarse sola a la enfermedad y a la muerte. La solidaridad significa apoyarnos mutuamente ... donde sea que el viaje de la vida nos lleve y podemos hacerlo así.^{xliiv}

- Comprometiéndonos a honrar y celebrar a las activistas que están luchando con enfermedades terminales. Nuestro reconocimiento, nuestro tiempo y nuestro amor son los regalos más grandes que podemos hacerles.
- Apoyar activamente a las colegas –y a sus familias– que atraviesan procesos de duelo. Hablar de lo que podría ayudarlas, y apoyar los homenajes póstumos, los rituales, las ceremonias, las celebraciones de la vida... lo que resulte apropiado.

Construyendo una red de seguridad social

Espero que todas logremos llegar a viejas algún día. A mis 52 años, estoy empezando a entender lo que significa envejecer sin contar con ciertas seguridades. Cuando nos hacemos mayores es fácil ver las cosas a las que una renunció por una vida de activismo.

Deberíamos crear fondos de jubilación y casas colectivas para las activistas mayores (hogares de retiro).

Los fondos de retiro y las viviendas van a resultar especialmente importantes para la generación que llegó tarde al auge financiero, así como para otras. La planificación financiera no formó parte de mi activismo, ni de mi historia familiar, por eso voy a tener que encontrar la forma de ser creativa. (Pilar)

Muchas activistas mayores tienen poca o ninguna seguridad económica cuando se enfrentan a la perspectiva de jubilarse. Lo mismo les sucede a la mayoría de las activistas más jóvenes ... y a todas las que están en el medio.

Crear una red de seguridad para las activistas que se jubilan no es sólo una prioridad para las de más edad: debería serlo para todas nosotras.

Pero, ¿por dónde empezamos?

Las autoras de WISE tuvieron una buena idea: hablaron de recurrir a **asesoras financieras** para comenzar a conversar sobre la planificación financiera en general con las activistas. Eso me hizo pensar que algunas cosas las hacemos muy bien y otras están más allá de nuestra experticia.

Entonces, hablemos con las expertas, y busquemos formas de financiar una red global de seguridad para activistas que incluya:

- Jubilaciones
- Educación para adultas.
- Sistemas de seguros de salud.
- Salarios con los que se pueda vivir y beneficios sociales.

Deberíamos poder integrar algo de todo esto a los presupuestos que cuentan con financiación externa. También puede ser que necesitemos crear fondos internacionales, nacionales y regionales, y tal vez nos resulte necesario diseñar muchos sistemas diferentes. Por ejemplo: en algunos países, será posible llegar a acuerdos especiales con bancos solidarios para ofrecer préstamos a las activistas para que estudien.

Necesitamos averiguar con quién podemos hablar para crear estas redes de seguridad, e investigar cómo lo han hecho otros sectores. Por ejemplo el Rory Peck Trust, con sede en el Reino Unido, ha creado seguros de salud y capacitación en seguridad para periodistas independientes.^{xlv} Lentamente, las agencias dedicadas a la ayuda han ido estandarizando algunos sistemas: People in Aid podría ser un buen punto de partida.^{xlvi} La National Organizers Alliance en EEUU ha creado un esquema de jubilaciones para organizaciones que trabajan por la justicia social, económica, ambiental y racial.^{xlvii}

Por último, es necesario que pensemos en las activistas que requieren algo más que una red de protección.

Honrar y proteger

¿Qué hacer una vez que el daño ha sido causado?

Eso se lo pregunté un día a Susan. ¿Hay algo que podamos hacer para ayudar a una activista que ya ha pasado por demasiadas cosas ... a las activistas que están completamente quemadas? ¿O a las que sobrevivieron a la violencia extrema? ¿Cómo podemos ayudarlas para que vuelvan a trabajar?

Susan me respondió: *‘No se trata de hacer que vuelvan a trabajar. Se trata de encontrar la forma de sacarlas, de ponerlas a salvo y luego, se trata de honrarlas y de quererlas’.*

Punto final.

En algunos casos, eso implica apoyar a las activistas para que puedan, físicamente, llegar a un lugar donde se sientan a salvo y puedan tomarse un respiro. En forma temporal y a veces, permanente.

Algunas organizaciones trabajan para llevar a las activistas a lugares seguros, en sus propios países o fuera de ellos. Son pocas, y muy especiales.

Pero el problema es que hay pocos lugares seguros donde las activistas puedan descansar y recuperarse una vez que han dejado de correr peligro inmediato. Donde puedan obtener la clase de cuidados apropiada, la que tal vez necesiten para curarse de verdad, en la forma que ellas decidan hacerlo. Con la ayuda de un* sanador*, que puede ser un* médic* o psicólog*. Quizá lo único que necesiten es un tiempo a solas, con arena blanca y el ritmo del mar. O pasar un tiempo acompañadas por otras activistas.

Ya es hora de que creemos estos espacios. Porque si no lo hacemos nosotras, nadie lo hará.

... Ahora que estoy a salvo

- Creemos **espacios seguros para que las activistas** puedan recuperarse tras haber pasado por experiencias extremas. Pueden ser casas de retiro o casas seguras especialmente diseñadas para la sanación, que también pueden basarse en algunos de los mismos principios que utilizan otros retiros para activistas (para más información sobre los retiros, consultar las recomendaciones que están más arriba)
- Vincular esta iniciativa con otras para reunir a activistas que sean también especialistas –profesionales dedicadas a la atención de la salud y a la salud mental, sanador*s– que puedan apoyar los procesos de recuperación.
- En todo el mundo hay grupos activistas que se especializan en dar apoyo a sobrevivientes de violencia. Necesitamos investigar si esos grupos podrían brindar apoyo a activistas que sean también sobrevivientes.
- Crear vínculos más profundos con grupos como la Organización Mundial contra la Tortura y la red Consejo Internacional de Rehabilitación de Víctimas de Tortura para dialogar acerca de cómo podemos apoyar concretamente a las activistas que han sobrevivido a formas extremas de violencia y tortura.

Cambiar la forma como nos financiamos

Financiadoras que apoyan los derechos humanos

Tenemos que encarnar nosotras mismas el cambio que queremos.

Necesitamos empezar por aquellas organizaciones cuya misma razón de ser es apoyar a las activistas para que puedan defender los derechos humanos de otr*s. Esto incluye, entre otras, los fondos internacionales y nacionales de mujeres y a las organizaciones de derechos humanos que otorgan financiamientos.

Probablemente a ellas les toque la parte más difícil en cuanto a preparar el camino para un activismo sostenible.

Dado que ellas mismas son activistas, primero tendrán que analizar sus propias culturas y decidir qué es lo que podrá permitirles encontrar el equilibrio y el bienestar al interior de sus propias organizaciones. Como lo señaló Tina:

La mayoría de las integrantes de la Red Internacional de Fondos de Mujeres no pagan jubilaciones ni beneficios sociales, aunque algunas autorizan días dedicados al bienestar –sobre todo las centroamericanas. Pero este es uno de los temas que hemos identificado como problemático.

Muchos de los fondos de mujeres no tienen dinero suficiente para sobrevivir un año entero y los grupos a los que tienen que apoyar son tantos. Cada vez que convocan a presentar proyectos reciben muchísimas solicitudes. Entonces no sienten que puedan prestarle atención a estos temas. La junta directiva puede decir ‘sí, págate tu jubilación’ pero ahí volvemos a la pregunta de ¿cómo podemos permitirnos esa clase de lujos? Y pensamos, bueno, tal vez el año que viene lo hagamos...

Pero ya sea que se trate de cambiar las estructuras salariales, de tomarse más descansos, de integrar prácticas contemplativas ... o clases de baile los viernes por la tarde (Nagarik Aawaz en Nepal y el Fondo de Acción Urgente en EEUU), es algo que tiene que suceder. Cueste lo que cueste.

Porque el paso siguiente es *cambiar radicalmente la forma como ellas financian a otras activistas*. Al hablar de la ética de las donantes, Eva lo expresó de una manera hermosa:

Una de las cosas que estamos haciendo como financiadoras es abusar de las activistas. Cuando les damos fondos, no agregamos aportes para se-

guros de salud, beneficios sociales, etc. Las activistas trabajan muchísimo y luego cuando tienen un problema de salud o simplemente envejecen, no tienen seguridad alguna. Este es un tema importantísimo y tiene que ver con la ética de las donantes.

Éticamente como donantes, necesitamos encontrar la forma de integrar el descanso y la recreación a nuestras estrategias de apoyo. Crear espacios para que la gente se relacione entre sí, pero no esos que están llenos de trabajo.

A las activistas les cuesta más tomarse vacaciones, y esa es una gran responsabilidad: cuando vemos que las activistas están al borde del burnout, ¿cómo les proponemos que tomen distancia? Es difícil, pero tenemos que intentarlo.

Nosotras podemos dar el ejemplo; podemos decir: yo también lo necesito porque si no, voy a sufrir un burnout...

Eso significa no sólo financiar toda la gama de cuestiones ligadas al bienestar y la seguridad que son una parte fundamental de la sostenibilidad, sino también garantizar que en la medida de lo posible, para cada etapa del camino los financiamientos que se ofrezcan sean de naturaleza sostenible. Es decir, ofrecer financiamiento institucional para varios años, de forma rápida y flexible. Tal como la mayoría de las organizaciones de derechos humanos que otorgan financiamiento querrían que sus propios donantes las financiaran...

Entonces, para poder financiar a otras activistas de una manera que resulte sustentable, las organizaciones de derechos humanos que son también financiadoras tal vez necesiten *modificar la forma en que son financiadas.*

Pídelo

¿Cómo cambiamos la forma en que nos financian?

Lepa, Čarna y Rachel dieron la misma respuesta.

Una vez que se toma la decisión de apostarle a una ética del cuidado, este factor necesita tener un lugar en el presupuesto, horario asignado y recursos de la organización. Esto implica que el cuidado de la salud mental de los trabajadores/activistas debería ser parte de la planeación estraté-

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

gica, de las propuestas e informes de proyectos, incluyendo las propuestas de presupuestos de la misma organización.^{xlviii} (Lepa)

Una vez que hemos reconocido que la salud mental y física es un tema central, entonces necesitamos tomar algunas decisiones al respecto ... Como incluirla en nuestros presupuestos y en nuestra planeación estratégica. (Carna)

Necesitamos incluir seguros médicos y sociales, así como jubilaciones, (o sus equivalentes) en los renglones habituales de los presupuestos que presentamos a los donantes que financian los gastos de las ONG. Por ejemplo, GTZ paga un salario anual extra a su personal en Afganistán, porque allí no hay ningún esquema de atención a la salud, beneficios sociales o jubilación. Pero cuando GTZ financia el costo de mantener a una ONG, no incluye esa clase de subvenciones. Creo que esto podría cambiar si las ONG tuvieran como práctica pedirnos que lo hiciéramos. (Rachel)

Empezamos por pedir.

Como lo expresó Anissa, pedimos de manera colectiva:

Esto también tiene que ver con colaborar entre nosotras: contarles a las otras que le planteamos esto al donante X, qué respuesta nos dio, ver quién va a volver a insistir con el tema, y luego qué otra va a hacerlo, con qué donante (porque ellas y ellos también hablan entre sí), hasta que logremos tener éxito con nuestra presión. Es un proceso largo, pero factible de llevarse a cabo si NOSOTRAS trabajamos en forma colectiva.

Cuando se trata de cambiar nuestra cultura en torno al dinero, necesitamos empezar por nosotras mismas. Una vez que hayamos pensado y planificado, tenemos que asignar los recursos necesarios para poder avanzar.

Esto implica, como primer paso, cambiar lo que les pedimos a las y los donantes: incluir en nuestros presupuestos lo que nos resulta básico. Sin miedo ni vergüenza.

Incluyendo: salarios con los que podamos vivir, vacaciones, atención a la salud, jubilaciones, seguridad, capacitación y formación; fondos para emergencias; espacio y tiempo para reflexionar y pensar estrategias así como para hacer visible nuestro trabajo.

¿Cómo logramos que las y los donantes entiendan que esto es importante? Transformamos nuestra relación con ellos y ellas.

Relaciones con donantes

Una vez que hemos comenzado a cambiar la forma como pedimos dinero, y como nos financiamos a nosotras mismas, entonces tenemos que comenzar a hablar con los y las donantes que aportan para el trabajo por los derechos humanos pero todavía no entienden de qué se trata ...

Jessica Horn sugirió que invirtamos en educar a las y los donantes:

En este momento, muchas/os donantes no van a querer pagar por eso. Es cuestión de educarlas/os, necesitamos plantearlo de una manera que explique el contexto.

Muchas/os donantes no trabajan en derechos humanos. Necesitan un puente, necesitan la narrativa de la defensora de los derechos humanos que ha pasado por todas estas cuestiones...

En última instancia, las y los donantes no son más que gente. Algunas/os no han trabajado en estas situaciones por eso necesitan que se les expliquen las realidades prácticas y no que se las oculten. Es necesario decirles ‘esto es lo que estamos haciendo y estas son las razones por las que necesitamos hacerlo sintiéndonos seguras y bien’.

Los fondos de mujeres están más cerca de estos temas y tienen la mente más abierta. Dan más apoyo para la construcción de movimientos y por eso considerarán que este tema les compete. Entonces ellas pueden ser las más indicadas para concientizar a sus donantes...

Albert estuvo de acuerdo en que tomará tiempo y esfuerzo lograr que las y los donantes entiendan el valor de la sostenibilidad:

Para las y los ejecutivos de las fundaciones, que sólo se concentran en los productos y en los resultados que se pueden medir, esto resulta un idioma indescifrable. Carecen de todo conocimiento acerca de lo que significa la sostenibilidad para las activistas. A alguien que no entiende de qué se trata el asunto, todo esto le suena a vacaciones. No tienen una base de experiencias o de formación acerca de la importancia del bienestar emocional y psicológico de las personas ...

Cuando le pregunté cómo podemos comenzar a cambiar las actitudes de las y los donantes, me respondió:

Con persistencia ... A nosotros nos llevó mucho tiempo hasta que la gente empezó a entender que Windcall es diferente, y que esa diferencia significa exactamente tal y tal cosa. Lo que estamos pidiendo es mucho, porque a la gente que está en el negocio de los financiamientos, por más que tengan las mejores intenciones, les faltan las herramientas para hacerlo. Les falta formación ...

Además la sostenibilidad también implica, en las culturas occidentales, ir contra la corriente porque lo que les estamos diciendo es algo que nuestra cultura no nos enseña, algo que tiene que ver con lo que a nuestra cultura le falta y que hace que no estemos preparados para entender qué es el burnout y por qué es tan importante.

Necesitamos lograr que piensen en el valor de los seres humanos, en que si pierdes a las líderes de las organizaciones, ¿de qué te habrá valido lo que invertiste? Me imagino que debe haber formas de planteárselo desde la perspectiva de los resultados. Pero lo que tengo menos claro es cómo lograr que valoren a las personas por lo que son.

Necesitamos hablarles en su propio contexto. Lograr que puedan imaginarse lo que les pasaría en su propia fundación si perdieran al presidente por exceso de trabajo. Introducir esas sutilezas para ayudarlos a comenzar a asimilar la noción de que los seres humanos son tan importantes como el trabajo en sí. Es algo que sólo podrá funcionar con el tiempo...

Entonces parece que comenzamos por hablar aquí también.

Pero primero necesitamos dejar en claro ante las/os donantes quiénes somos y cómo conseguimos resultados; que el trabajo de construir movimientos así como el de los derechos humanos implican un esfuerzo colectivo complejo. Que no se le puede medir en términos de ‘rendimiento de las inversiones’, basándose en marcos de referencia inadecuados, ‘orientados a resultados’. Simplemente, no funcionan así.

Necesitamos mantener un diálogo claro y sincero con las y los donantes para revertir esta tendencia y así crear conjuntamente las herramientas adecuadas.

Tal vez una de las mejores formas de involucrar a las y los donantes en esta conversación sea hablar sinceramente de lo que hemos aprendido, y preguntarles *qué es lo que les preocupa a ellas/os*. Cómo lidian con el estrés y la presión. ¿Qué les impide dormir por las noches? Cómo mantienen el equilibrio entre lo personal y lo privado. Cómo mantienen el equilibrio entre sus propios valores, los valores de la organización y la forma como financian.

Porque en última instancia, todo parece reducirse, de nuevo, a una cosa: si queremos producir cambios, tenemos que empezar por hablar de nosotras como personas. Y entonces, las distintas relaciones irán encontrando su lugar.

Para seguir adelante

Por último, necesitamos hablar de **cómo seguir adelante con todo esto**. Son todas grandes ideas pero, ¿cómo podemos articularlas y darles la energía necesaria para comenzar?

¿Cómo podemos incorporar todas estas ideas sobre la sostenibilidad del activismo de una forma que resulte, en sí misma, equilibrada? Sí, hemos dicho que es necesario *integrarle* la sostenibilidad, el bienestar, el equilibrio pero muchas de las iniciativas que destacamos más arriba requieren de mucho más que eso.

Cuando hablé con Marieme acerca de WISE, me dijo que a todo el mundo le había parecido una gran idea. Pero que nadie logró tomarse el tiempo necesario como para llevarla a la práctica. Sin los recursos específicos que se necesitan para desarrollarla, incluyendo personas, dinero, espacio y una sede, se quedó solamente en el plano de las buenas ideas. Nada más, por ahora.

Entonces necesitamos hablar de lo que viene después.

Si creemos en estas ideas, ¿cómo podemos hacer que tengan vida y crezcan?

¿Deberíamos ... alentar a algunas organizaciones, como por ejemplo los fondos de mujeres, a adoptar algunas de estas iniciativas y desarrollarlas como programas? ¿Dar publicidad a las 'mejores prácticas' que ya existen entre los grupos de activistas? ¿Fundar una nueva organización?

Hay una cosa que es cierta. Las activistas cambiamos el mundo todos los días. Así que lo que decidamos hacer a continuación, va a ser impresionante.

¿Dónde están los recursos?

Entonces, ¿dónde están los recursos necesarios –humanos y financieros– para hacer de estas ideas una realidad?

Están allá afuera ... pero depende de nosotras activarlos. A continuación, algunas ideas:

- **Activistas sanador*s:** Muchas activistas han cambiado la forma de su activismo para trabajar como sanador*s. Pidámosles que nos apoyen.
- **Muchas fundaciones** están profundamente comprometidas con la idea de mejorar la atención a la salud en el mundo entero; las activistas están en la primera fila de respuesta en materia de salud. ¿Por qué no trabajar con estas fundaciones para que apoyen algunas de estas iniciativas destinadas a garantizar la salud y el bienestar de las activistas, incrementado su acceso a los medicamentos, la atención preventiva, la sanación, el descanso, los respiros?
- **Las empresas que se dedican a la tecnología de la información** y/o a otras formas de comunicación pueden tener interés en apoyar líneas de auxilio para activistas y redes informativas. Como también las fundaciones que se dedican a apoyar iniciativas ligadas a las tecnologías de la información y la comunicación (TICs).

BAILEMOS (EL FINAL)

Fue una noche en que Juliette y yo estábamos acurrucadas, calientitas y muy juntas en nuestro sofá rojo, regodeándonos en ese espacio único entre *Totally Spies* y fichas de color rosa para formar palabras que empiecen con ‘sh’.

Ella levantó la vista hacia mí y me preguntó, en un murmullo un tanto teatral: ‘Mami... ¿te quedas aquí arriba hasta las 9 de la noche?’ Obviamente, esa era una gran concesión para ella. Le respondí: ‘Sí, querida, y a veces hasta más tarde. Las 10 o las 11’.

Hizo una pausa para poder asimilar mi respuesta.

Y por fin, agregó: ‘Y entonces bailas desnuda, ¿cierto?’.

No era una pregunta, era una afirmación. No tenía idea de dónde se le había ocurrido. Mis noches estaban llenas de escritura, de correos electrónicos e insulsos programas de TV sobre cómo atrapar asesinos en serie o peleas a los arañazos para decidir quién sería la próxima Top Model de los EEUU. Nada de baile. En absoluto.

Pero, por alguna razón, en su mundito de los cinco años, escondida en su canasta de ideas (como ella la llama), había una visión de su mamá como un ser libre y salvaje que se quedaba despierta más allá de la hora de irse a la cama, para bailar desnuda como vino al mundo.

¡Qué imaginación!

Más tarde pensé ... qué buena idea...

A veces alcanza con esa primera chispa de una nueva idea para hacerte pensar en diferentes formas de ser, para abrirte a nuevas posibilidades; para preguntarte cómo sería bailar desnuda. Sin preocuparte por las partes flácidas ni por si alguien te está mirando.

¿Y por qué no?

Bailemos y veamos a dónde nos lleva la danza.

Créditos

Les estamos muy agradecidas a las Mujeres de Negro (Belgrado) y a LABRIS por habernos inspirado el título de este libro gracias a una tarjeta postal que diseñaron para el Día Internacional de los Derechos Humanos, basada en una frase que se le atribuye a Emma Goldman. A continuación reproducimos el texto de la tarjeta, y su traducción al castellano (basada en la traducción al inglés realizada por Marijana Stojcic).

ŠTAČE MI REVOLUCIJA

ako nemam slobodu da kažem šta mislim i koga volim ... ako ne mogu da uđem u pozorište jer koristim kolica ili u prodavnicu jer moja koža nije dovoljno bela, da držim svog dečka za ruku i sa devojkom se poljubim jer je volim ... ako me tuku jer nisam kao svi, ako pripadam onima koji su Drugi i Različiti ... ako imam pravo da glasam a za sve ostalo ćutim, ako na mene pokazuju prstom jer izgledam siromasno ili poštujem neki drugi praznik ... ako noću sanjam strah, a danju ga živim ... ako se ne družim- ne zato što neću, već zato što me se drugi stide ... ako nemam podršku jer se moj problem drugih ne tiče ... ako ne smem da kažem da mi je loše i da mi telo lomi virus ... ako se plašim od reči i pogleda, ako strepim od silovanja i batina ...

AKO NE MOGU DA PLEŠEM

POR QUÉ NECESITO UNA REVOLUCIÓN

Porque no tengo libertad para decir lo que pienso y a quién amo... porque no puedo ir al teatro ya que uso una silla de ruedas o a un negocio ya que mi piel no es lo suficientemente blanca, porque no puedo tomar a mi novio de la mano ni besar a mi novia porque la amo ... porque me golpean ya que no soy como todo el mundo, porque pertenezco al grupo de l* s Otr*s, l*s Diferentes ... porque tengo derecho a votar pero para todo lo demás tengo que guardar silencio, porque me señalan con el dedo ya que parezco pobre u observo una festividad distinta ... porque en las noches sueño con miedo y durante el día vivo con miedo ... porque no tengo amigas, no porque no quiera tenerlas sino porque las otras se avergüenzan de mí ... porque carezco de apoyo ya que a nadie le importa mi problema ... porque no me atrevo a decir que me siento mal y que mi cuerpo está convulsionado por un virus... porque tengo miedo de ciertas palabras y de ciertas miradas, porque me angustia la posibilidad de que me violen y me golpeen...

PORQUE NO PUEDO BAILAR.

Aquellas canciones

Muchos de los títulos de los capítulos (en el original en inglés), y más de una frase en el texto de este libro, fueron inspiradas por las canciones que Jelena y yo escuchamos, y con las que nos deleitamos, durante los años que pasamos trabajando juntas. Por eso les decimos gracias por la música a:

Jamelia	Thank You
R.E.M.	Talk about the Passion
Donna Summers	Bad Girls (Toot Toot, Beep Beep)
Natasha Bedingfield	Unwritten
The Cure	Never Enough
Ismael Lô and Marianne Faithful	Without Blame
Paolo Nutini	New Shoes
Katie Melua	Tiger in the Night
Queen and David Bowie	Under Pressure
Coldplay	Nobody Said it was Easy
Tears for Fears	Sowing the Seeds of Love
Sister Sledge	We are Family
Aretha Franklin	Respect
Fatboy Slim	Right Here, Right Now
Genesis	Follow You, Follow Me
Simon and Garfunkel	The Sounds of Silence
Annie Lennox	Walking on Broken Glass
Tom Petty and the Heartbreakers	Refugee
Geoffrey Oryema	Exile
Coldplay	I'll See You Soon
Allison Krauss	Baby Mine
Tina Turner	What's Love Got to Do with It
Sarah McLachlan	World on Fire
Tears for Fears	Mad World
Chumbawumba	I Get Knocked Down
Al Jarreau	Lean on Me
Ewan McGregor and Alessandro Safina	Your Song (Un poquito de diversión)
U2	One
Mark Isham ...	Safe Now
Eric Clapton	Change the World
Scissor Sisters	I Don't Feel Like Dancing
Madeleine Peyroux	Dance Me to the End of Love

Si bien donde corresponde les hemos dado crédito, también nos inspiramos en una amplia variedad de fuentes entre las que se cuentan: Alyssa, el brócoli, Buffy la Cazavampiros, Dumbo, *Drop the Pink Elephant*, los Monólogos de la Vagina de Eve Ensler, Juliette, off our backs (la publicación feminista), el aceite de oliva, la amabilidad de Ophelia en Sri Lanka, el reiki, Robin, los movimientos 'sans frontières' (sin fronteras), las batatas y el taekwondo.

BIBLIOGRAFÍA

Accad, E., P. Ilkkaracan, N. Shalhoub-Kevorkian, D. Siddiqi, and Z. Zaatari (2006) *Of War, Siege and Lebanon: Women's Voices from the Middle East and South Asia*, Coalition for Sexual and Bodily Rights in Muslim Societies, Women for Women's Human Rights (WWHR) - New Ways, Istanbul.
www.wwhr.org/Of_War_Seige_and_Lebanon.pdf.

Agency for Toxic Substances and Disease Registry (2005) *Surviving Field Stress for First Responders*, Field Manual, 1st ed., May.
www2.cdc.gov/phtn/webcast/stress-05/TrainingWorkbookstress-editp1.pdf.

Afkhami, M. (1998) *Mujeres en el exilio*, Siglo XXI de España Editores, Madrid.

Afkhami, M. and H. Vaziri (1996) *Claiming Our Rights: A Manual for Women's Human Rights Education in Muslim Societies*, Sisterhood Is Global Institute, Bethesda, MD.

Afkhami, M., A. Eisenberg, and H. Vaziri (with S. Azzouni, A. Imam, A. Lemrini, and R. Naciri) (2001) *Leading to Choices: A Leadership Training Handbook for Women*, Women's Learning Partnership for Rights, Development, and Peace (WLP), Bethesda, MD. (Versión en castellano: Liderazgo para la toma de decisiones: Manual de entrenamiento en liderazgo para mujeres, www.learningpartnership.org/en/publications/training/ltc/ltcspanish)

African Women's Development Fund (2006) *Charter of Feminist Principles for African Feminists*, African Women's Development Fund, Accra. (Versión castellana *Carta de Principios de las Feministas Africanas* (2007), Mulabi Editorial, Buenos Aires www.mulabi.org)

AIDS Policy Watch: The Global Working Group on US AIDS Policy, 'U.S. Anti-Prostitution Policy and HIV/AIDS', www.aidspolicywatch.org/sex-work/.

Amnesty International (2007) 'Zimbabwe: Between a rock and a hard place - women human rights defenders at risk', Amnesty International, London.
http://www.amnesty.ca/index_resources/resources/zimbabwe_between_report.pdf.
En castellano: Amnistía Internacional (2007), 'Represión policial contra mujeres activistas en Zimbabue' http://www.educarueca.org/article.php3?id_article=566 y 'Zimbabue: Torturas, malos tratos y negación de asistencia médica' en <http://www.amnesty.org/es/report/info/AFR46/019/2007>

Asia Pacific Forum on Women, Law and Development (APWLD) (2007) *Claiming Rights, Claiming Justice: A Guidebook on Women Human Rights Defenders*, APWLD, Chiangmai.

Asociación para los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (2005), 'La fe, el feminismo y el poder del amor', *¿Cómo se genera el cambio? Lo más destacado del 10mo Foro Internacional de AWID sobre los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo*, Bangkok, Tailandia, 27-30 de octubre de 2005, http://www.awid.org/publications/primers/AWID_POSTFORUM%20REPORT_ES.pdf

Association for Women's Rights in Development (2006) 'Women with disabilities: Doubly disadvantaged or overlooked?', *Resource Net Friday File*, Issue 268, 31 March.
www.awid.org/go.php?list=analysis&prefix=analysis&item=00309.

Barry, J. (2005) *Rising up in Response: Women's Rights Activism in Conflict*, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, Boulder, CO.

Bernal, M. (2006) *Manual de Auto-cuidado y Auto-defensa para Mujeres Activistas*, Artemisa, Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos y Elige, Red de Jóvenes por Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C. (Se puede solicitar una copia a la autora, marinabernalonline@gmail.com)

Borren, S. (2006) 'Big on opinions and tight on core funding?', *Alliance*, Vol. 11, No. 4, December.

Bunch, C. (2005) 'Presentando la Campaña Internacional sobre Defensoras de Derechos Humanos'. En M.J.N. Real y M. Chai (eds.) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*.
www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf

Cane, P.M. (2005) *Living in Wellness - Trauma Healing. A Capacitar Manual of Body Mind Spirit Practices for Stress, Trauma and Compassion Fatigue*, Capacitar International Inc., Santa Cruz, CA. (Hay una versión de este manual en castellano, que puede comprarse en <http://www.capacitar.org/pubs/manuals.html>)

Capacitar (2000) *Trauma Healing & Transformation: Awakening a New Heart with Body Mind Spirit Practices*, Capacitar International Inc., Santa Cruz, CA. (Hay una versión de este manual en castellano, que puede comprarse en <http://www.capacitar.org/pubs/manuals.html>)

Clark, C., E. Sprenger, y L. VeneKlasen (con L. Alpízar Durán y J. Kerr) (2006) “¿Dónde está el dinero para los Derechos de las Mujeres? Una evaluación sobre los recursos y el papel de las financiadoras en la promoción de los derechos de las mujeres y el apoyo a las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres.” Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo, AWID, Toronto.

http://www.awid.org/publications/where_is_money/es/esp-webook.pdf

Comisión Internacional de los Derechos Humanos para Gays y Lesbianas (2006) *Memoria del Instituto 2005 para Activistas Trans e Intersex*

<http://www.iglhrc.org/site/spanish/section.php?id=39&detail=84>

Cunningham, M. (2006) ‘Indigenous Women’s Visions of an Inclusive Feminism’, *Society for International Development, Development: Women’s Rights in Development*, Vol. 49, No. 1.

de Rivero, J. (2005) ‘Notas sobre la Declaración de la ONU sobre Defensores de Derechos Humanos. En M.J.N. Real y M. Chai (eds.) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*.

www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf

Doezema, J. (2006) *Sustaining Sex Workers’ Rights Activism*, Urgent Action Fund for Women’s Human Rights, Boulder, CO. Inédito.

Draženić, V. (2006) *Sustainability of women activists with disabilities*, Urgent Action Fund for Women’s Human Rights, Boulder, CO. Inédito.

Eddy, F. V. (2004) ‘El silencio crea vulnerabilidades. Y ustedes, miembros de la Comisión de Derechos Humanos, pueden romper el silencio’, Presentación ante la Comisión de Derechos Humanos de la ONU, 4 de octubre.

http://www.ilga.org/news_results.asp?LanguageID=2&FileCategoryID=47&FileID=326&ZoneID=16

Eguren, E. (2005) *Manual de seguridad y protección para los Defensores de los Derechos Humanos*, Front Line - The International Foundation for the Protection of Human Rights Defenders, Dublin.

<http://www.protectionline.org/-Manual-de-proteccion-para,105-.html>

Ehrenreich, J. (2002) *A Guide for Humanitarian, Health Care, and Human Rights Workers: Caring for Others, Caring for Yourself*, Center for Psychology and Society, State University of New York, College at Old Westbury, New York.

www.mhwwb.org/Caring%20for%20Others,%20Caring%20for%20Yourself%20-%20Manual.doc.

Engender Health, Harvard University, International Community of Women Living with HIV/AIDS, Ipas and the United Nations Population Fund (2006) *Sexual and Reproductive Health of HIV Positive Women and Adolescent Girls: A Dialogue on Rights, Policies and Services - Global Electronic Forum Report on Results*.

www.unfpa.org/upload/lib_pub_file/621_filename_e-forum_srh-hiv-positive-women.pdf.

Ensler, E. (2007) *The Vagina Monologues, The official script for the V-Day 2007 Worldwide and College Campaigns*. El texto original en inglés se puede solicitar a Dramatists Play Service, Inc., New York, NY. Para solicitar versiones en castellano, consultar <http://www.vday.org/contents/vcampaigns/guidelinesSp>

Firth Murray, A. (2006) *Paradigm Found: Leading and Managing for Positive Change*, New World Library, Novato, CA.

Forefront –a global network of human rights defenders (2005) *Continuing the struggle– human rights defenders in exile*, Forefront, New York.

Fried, S. (2005) ‘Responsabilidad por los abusos cometidos por la familia y la comunidad contra las defensoras de derechos humanos’. En M.J.N. Real y M. Chai (eds.) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*.

www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf

Front Line (2005) *Dispatches - reports from the frontline*

www.frontlinedefenders.org/pdfs/2649_Front%20Line%20%20Dispatches%202005.pdf.

Front Line (2005) *The Third Dublin Platform for Human Rights Defenders*, Dublin Castle, Ireland, 13-15 October.

Gandhi, N. and N. Shah (2006) ‘Inter-movement dialogues: breaking barriers, building bridges’, *Society for International Development, Development: Women’s Rights in Development*, Vol. 49, No. 1.

Gokal, S. (2006) ‘Faith, Feminism and the Power of Love’, *Development*, 49. www.palgrave-journals.com/development/journal/v49/n1/full/1100225a.html.

Goldberg, N. (1986) *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within*, Shambhala, Boston.

Herman Lewis, J. (2001) *Trauma and Recovery - From Domestic Abuse to Political Terror*, Pandora, London.

Hélie, A. (2006) 'Hélie, A. (2006) 'Amenazas y supervivencia: La derecha religiosa y las estrategias LGBT en contextos musulmanes', Mulabi Editora, Buenos Aires. www.mulabi.org

Hourani, L. (2006) 'Palestine: Letter from Lama Hourani in Gaza, "Questions"', Women Living under Muslim Laws, London.
www.wluml.org/english/newsfulltxt.shtml?cmd%5B157%5D=x-157-546826

Human Rights Watch (2004) 'Sierra Leone: Lesbian Rights Activist Brutally Murdered', 5 October.
http://hrw.org/english/docs/2004/10/04/sierra9440_txt.htm.

International Gay and Lesbian Human Rights Commission (2001) *Sexual Minorities And The Work Of The United Nations Special Rapporteur On Torture*. A paper submitted to Sir Nigel Rodley, Special Rapporteur, 5 June.

International Service for Human Rights (2005) *Defending human rights defenders - A short guide*.
www.ishr.ch/about%20ISHR/HRDO/Publications/WHRD%20booklet_EN.PDF.

International Service for Human Rights (2006) *Review of the system of special procedures by the Human Rights Council: What challenges for the mandate on human rights defenders?*
www.ishr.ch/about%20ISHR/HRDO/Publications/Lobbying%20package.pdf.

International Women's Health Coalition (2006) *In Her Own Words: Violations of Women's Human Rights and HIV*, XVI International AIDS Conference, Toronto, Canada, 14 August.
www.iwhc.org/docUploads/InHerOwnWordsTranscript.pdf.

Jacobson Söderberg, A. (2005) *Security on whose terms? If men and women were equal*, The Kvinna till Kvinna Foundation, Halmsted.

Jassey, K. (2006) *Informe de la Conferencia del EGDI: Estableciendo conexiones entre la sexualidad, los derechos y el desarrollo*. Mulabi Editora, Buenos Aires (www.mulabi.org)

Jiménez, N. (2006) *Trans and Intersex Activism in Costa Rica*, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, Boulder, CO. Inédito.

Kerr, J., E. Sprenger, y A. Symington (2006) *El futuro de los derechos de las mujeres*, AWID, Distrito Federal México.

Kerr, J. (2007) *El Segundo Reporte Financieras: Sostenibilidad Financiera para las Movimientos de Mujeres en el Mundo* - Asociación para los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (AWID)
http://www.awid.org/go.php?pg=where_is_money

Kiragu, J. and Z. Nyong'o (2005) *LGBTI Organizing in East Africa: The true test for human rights defenders*, Urgent Action Fund - Africa, Nairobi.
www.urgentactionfund.org/documents/UAFGLBTI%20REPORT%20FINAL.pdf.

Lerner, M. (2006) 'Light and shadow in organized philanthropy', *Alliance*, Vol. 11, No. 4, December.
www.allavida.org/alliance/dec06e.html.

Maslach, C. (1982) *Burnout: The Cost of Caring*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Maslach, C. and M.P. Leiter (1997) *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*, Jossey-Bass, San Francisco, CA.

McFarlan, B. (2004) *Drop the Pink Elephant*, Capstone Publishing Limited, Chichester.

Menon, P. (2006) 'The Top Ten List on How to Change', *Development*, Vol. 49, No. 1, March.
www.glowboell.de/media/en/txt_rubrik_3/DEV_Flyer_49_1.pdf.

Menon, P. (2005) 'Siempre hablamos de la sostenibilidad de otras personas pero nunca hablamos de la nuestra', *¿Cómo se genera el cambio? Lo más destacado del 10mo Foro Internacional de AWID sobre los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo*, Bangkok, Tailandia, 27-30 de octubre de 2005,
http://www.awid.org/publications/primers/AWID_POSTFORUM%20REPORT_ES.pdf, p.34

Mladenovic, L. (2005) 'Salud mental y bienestar para las defensoras de derechos humanos'. En M.J.N. Real y M. Chai (eds.) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*.

www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf

Muthien, B. (2006) 'Leadership and Renewal: Cite, Site and Sight in Women's Movement', *Society for International Development, Development - Women's Rights in Development*, Vol. 49, No. 1.

National Organizers Alliance (2001) *Practicing What We Preach: The National Organizers Alliance Guide to the Policies and Practices of Justice Organizations* (primer borrador).

Observatorio para la Protección de los Defensores de Derechos Humanos (2006) *El testimonio obstinado: Informe Anual 2005*.
<http://www.protectionline.org/Informe-anual-2005-del.html>

Omang, J. and K. Kodjouri-Darvich (2006) *Women Lead*. The Centre for Development and Population Activities, Washington, DC.
www.cedpa.org/files/871_file_WomenLead_in_the_Fight_Against_AIDS_CEDPA.pdf

Real, M.J.N. y M. Chai (eds.) (2005) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*.
www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf

Rothschild, C., S. Long, and T.S. Fried (eds.) (2005) *Written Out - How Sexuality is used to attack women's organizing*, 2nd edn., International Gay and Lesbian Human Rights Commission and Center for Women's Global Leadership, New York.

Shirkat Gah (2006) *Moving Forward Together: Emotional Well-being after Disasters - A Manual for Relief Workers*, Women Living under Muslim Laws, London.

'Spiritual Activism: Claiming the Poetry and Ideology of a Liberation Spirituality: A Gathering Report', organizado por círculos de piedras, amigos y aliados en el Garrison Institute, Garrison, New York, 23-26 de junio de 2005.
www.stonecircles.org/i/pdf-garrison-gathering-report.pdf

Teixeira, A. (2004) *Funding Transgender Rights: Policy Recommendations for the Global Fund for Women*. Inédito.

Thapa, R. (2002) 'Tewa - Doing the Impossible: Feminist Action in Nepal, The Founder's Story.' Sixth Annual Dame Nita Barrow Lecture, Centre for Women's

Studies in Education, Ontario Institute for Studies in Education, University of Toronto, Toronto.

<http://www1.oise.utoronto.ca/cwse/Rita%20Lecture%206.pdf>.

Utz, E. (2006) *Queering Sustainability*, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, Boulder, CO. Inédito.

Wiwa, K. (2000) *In the Shadow of a Saint*, Knopf Canada, www.randomhouse.ca/catalog/display.pperl?isbn=9780676971736.

Wells, S. (2007) *Changing Course: Windcall and the Art of Renewal*, Heyday Books, Berkeley, CA.

Westby, K. (2006) *Sustaining Our Future: A look at the barriers to long-term activism faced by young women working in human rights and social justice movements*, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, Boulder, CO. Inédito.

Wilson, S., A. Sengupta, and E. Kristy (eds.) (2005) *Defending our Dreams - Global Feminist Voices for a New Generation*, Zed Books, in association with AWID, London and New York.

Women's Intergenerational Solidarity Endeavor (WISE) *A Mechanism to Help Strengthen Our Movements*. Nota conceptual inédita.

Žarkov, D. (2005) *Working through the war - Trajectories of Non-Governmental and Governmental Organizations Engaged in Psycho-social Assistance to Victims of War and Family Violence in the ex-Yugoslav States*, Admira Foundation, Utrecht.

Jane Barry es activista por los derechos humanos y escritora. Durante varios años trabajó en la ex Unión Soviética, los Balcanes y África diseñando y coordinando programas de respuesta ante emergencias. Actualmente se concentra en mejorar el bienestar y la seguridad de l*s defensor*s de los derechos humanos en el mundo. Jane vive en el Reino Unido con Robin, Juliette, Alyssa y Basil.

Jelena Đjordjevic es una activista feminista que trabaja para prevenir la violencia contra las mujeres y la trata en la región de los Balcanes. También interviene en el área de los derechos sexuales a través de su participación en la Network of Sex Work Projects (Red de Proyectos sobre trabajo Sexual) y el International Committee on the Rights of Sex Workers in Europe (Comité Internacional sobre los derechos de las Trabajadoras Sexuales en Europa). En este momento es vice-directora del Centro contra la Trata en Belgrado, Serbia, del cual fue una de las fundadoras en 2003. Integra la junta directiva del Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres y tiene una Maestría en Estudios sobre la Migración obtenida en la Sussex University, Reino Unido.

Notas

- ⁱ Goldberg, N. (1986) *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within*, Shambhala, Boston.
- ⁱⁱ De ese total, 420 solicitudes fueron aprobadas y las restantes 1.836 fueron rechazadas o todavía estaban pendientes de resolución al momento de escribirse este libro.
- ⁱⁱⁱ Exceptuando la literatura clásica sobre el *burnout* en el sector de los servicios sociales (Maslach y Leiter) hay muy poco escrito ya sea por activistas o por académicas sobre cuestiones ligadas al bienestar y el activismo por los derechos humanos.
- ^{iv} Bernal, M. (2006) *Manual de Auto-cuidado y Auto-defensa para Mujeres Activistas*, Artemisa, Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos y Elige, Red de Jóvenes por Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C. Para obtener una copia, escribir a marinabernalonline@gmail.com.
- ^v Wells, S. (2007) *Changing Course: Windcall and the Art of Renewal*, Heyday Books, Berkeley, CA.
- ^{vi} Rothschild, C., S. Long, and T.S. Fried (eds.) (2005) *Written Out - How Sexuality is Used to Attack Women's Organizing*, 2nd ed. International Gay and Lesbian Human Rights Commission and Center for Women's Global Leadership, New York.
- ^{vii} Entre otros, en 'Salud mental y bienestar para las defensoras de derechos humanos', en 2005.
- ^{viii} Pero pronto nos dimos cuenta de que este trabajo no trataba sólo de las activistas 'mujeres' ... y comenzamos a cuestionar nuestros propios supuestos acerca del género. Porque estábamos sacando a la luz experiencias que son comunes a activistas del mundo entero que se identifican con una variedad de géneros, entre ellos activistas hombres, transgénero e intersex, entre otros.
- ^{ix} A veces se utiliza la palabra 'queer' en lugar de LGBTIQ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersex y queer); 'freak' es una palabra que utilizan algunas personas con discapacidades (para referirse a sí mismas).
- ^x Kerr, J., E. Sprenger, y A. Symington (2006) *El futuro de los derechos de las mujeres*, AWID, Distrito Federal México. pp. 52-53.
- ^{xi} Menon, P. (2005) 'Siempre hablamos de la sostenibilidad de otras personas pero nunca hablamos de la nuestra'. ¿Cómo se genera el cambio? Lo más destacado del 10mo Foro Internacional de AWID sobre los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo, Bangkok, Tailandia, 27-30 de octubre de 2005, http://www.awid.org/publications/primers/AWID_POSTFORUM%20REPORT_ES.pdf
- ^{xii} Esta sección está inspirada en Visaka Dharmadasa (Sri Lanka) y en las historias de las innumerables activistas del mundo entero que tienen familiares desaparecidos*.
- ^{xiii} Este comentario *no se aplica* a las organizaciones activistas y a las activistas que a título individual donan dinero como parte de su activismo.
- ^{xiv} En muchos países, esas remuneraciones básicas están estandarizadas para el personal de muchas agencias financiadoras y reguladas por las leyes laborales.
- ^{xv} Se la llama la regla de la 'mordaza' porque amordaza el debate público en torno a temas ligados con el aborto. Las organizaciones privadas con sede en el exterior deben elegir entre continuar con sus esfuerzos por cambiar las políticas sobre el aborto en sus países, sin fondos de los EEUU, o recibir los fondos y cesar en sus esfuerzos. Restringir la libertad de esas organizaciones para intervenir en los debates sobre políticas públicas socava uno de los pilares de la política exterior estadounidense, que es la promoción de la democracia en el mundo, así como su principio central referido al debate libre y abierto.
- ^{xvi} AIDS Policy Watch: The Global Working Group on US AIDS Policy, 'U.S. Anti-Prostitution Policy and HIV/AIDS', www.aidspolicywatch.org/sex-work/.
- ^{xvii} Clark, C., E. Sprenger, y L. VeneKlasen (con L. Alpizar Durán y J. Kerr) (2006) "¿Dónde está el dinero para los Derechos de las Mujeres? Una evaluación sobre los recursos y el papel de las financiadoras en la promoción de los derechos de las mujeres y el apoyo a las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres." Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo, AWID, Toronto. http://www.awid.org/publications/where_is_money/es/esp-webook.pdf
- ^{xviii} Front Line organizó la 'Third Dublin Platform for Human Rights Defenders' (Tercera Plataforma en Dublín para Defensores de Derechos Humanos) en el Castillo de Dublín, del 13 al 15 de octubre de 2005.
- ^{xix} Wells, S. (2007) *Changing Course: Windcall and the Art of Renewal*, Heyday Books, Berkeley, CA.
- ^{xx} Hourani, L. (2006) 'Palestine: Letter from Lama Hourani in Gaza, "Questions"', Women Living under Muslim Laws, London. www.wluml.org/english/newsfulltxt.shtml?cmd%5B157%5D=x-157-546826.
- ^{xxi} Mladjenovic, L. (2005) 'Salud mental y bienestar para las defensoras de derechos humanos'. En M.J.N. Real y M. Chai (eds.) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*. www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf
- ^{xxii} Países como Burma, Guinea Ecuatorial, Laos, Corea del Norte, Qatar y los Emiratos Árabes Unidos. Observatorio para la Protección de los Defensores de Derechos Humanos (2006) *El testimonio obstinado: Informe Anual 2005*. <http://www.protectionline.org/Informe-anual-2005-del.html>
- ^{xxiii} Hélie, A. (2006) 'Amenazas y supervivencia: La derecha religiosa y las estrategias LGBT en contextos musulmanes', Mulabi Editora, Buenos Aires. (www.mulabi.org)
- ^{xxiv} Human Rights Watch (2004) 'Sierra Leone: Lesbian Rights Activist Brutally Murdered', 5 October. http://hrw.org/english/docs/2004/10/04/sierra9440_txt.htm.
- ^{xxv} Se trató de una investigación sobre el *burnout* en trabajadoras/es sociales de EEUU. Maslach, C. (1982) *Burnout: The Cost of Caring*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- ^{xxvi} Esta sección estuvo inspirada en las historias de colegas activistas que viven en el exilio (algunas de ellas en forma anónima) en el poderoso libro que Manhaz Afkhami escribió en 1994 (Mujeres en el exilio, Siglo XXI de España Editores, Madrid, 1998) y en el trabajo de Forefront, una red global de defensoras/es de los derechos humanos -Forefront (2005) *Continuing the struggle - human rights defenders in exile*, Forefront, New York.
- ^{xxvii} Afkhami, M. (1998) *Mujeres en el exilio*, Siglo XXI de España Editores, Madrid.

^{xxviii} Le agradezco a Natalie Goldberg por habernos hecho conocer las últimas palabras de Suzuki Roshi: 'No quiero morir'. Esas palabras nos ayudaron a decidimos a contar la historia de Čarna. Goldberg, N. (1986) *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within*, Shambhala, Boston.

^{xxix} Ken Wiwa es el hijo de Ken Saro-Wiwa, famoso poeta y ambientalista nigeriano que luchó por proteger a su pueblo, I* s Ogoni, contra las invasiones de la Shell Oil y una dictadura brutal. Ken Saro-Wiwa fue hecho prisionero, torturado, llevado a juicio bajo acusaciones fabricadas y ejecutado en 1995. Ver Wiwa, K. (2000) *In the Shadow of a Saint*, Knopf Canada, www.randomhouse.ca/catalog/display.pperl?isbn=9780676971736.

^{xxx} Asociación para los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (2005), 'La fe, el feminismo y el poder del amor', *¿Cómo se genera el cambio? Lo más destacado del 10mo Foro Internacional de AWID sobre los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo*, Bangkok, Tailandia, 27-30 de octubre de 2005, http://www.awid.org/publications/primers/AWID_POSTFORUM%20REPORT_ES.pdf

^{xxxi} Mónica Alemán es una activista indígena miskita, de Nicaragua. La cita está tomada de Bernal, M. (2006) *Manual de Auto-cuidado y Auto-defensa para Mujeres Activistas*, Artemisa, Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos y Elige, Red de Jóvenes por Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C.

^{xxxii} Ver por ejemplo, *Trauma Healing & Transformation: Awakening A New Heart with Body, Mind, Spirit, Practices and Living in Wellness and Trauma Healing - A Capacitar Manual of Body Mind Spirit Practices for Stress, Trauma and Compassion Fatigue*. Hay versiones de estos manuales en castellano. Para más detalles acerca de ellos y para conocer los otros manuales disponibles, por favor consultar www.capacitar.org.

^{xxxiii} Los 5 Rhythms™ son una práctica, una meditación movilizadora que consiste en escuchar y seguir ritmos, integrando nuestra corporalidad, nuestra conciencia interior, nuestra espiritualidad y nuestros sentimientos. Constituyen una guía poderosa, engañosamente simple, para liberar movimientos espontáneos e improvisados y danzar. Este trabajo, que también se conoce como *The Wave*, fue creado por Gabrielle Roth después de 30 años de enseñar danza y teatro experimentales en EEUU. Ver www.5rhythms.co.uk/5rhythms.html.

^{xxxiv} Thapa, R. (2002) 'Tewa - Doing the Impossible: Feminist Action in Nepal, The Founder's Story.' Sixth Annual Dame Nita Barrow Lecture, Centre for Women's Studies in Education, Ontario Institute for Studies in Education, University of Toronto, Toronto. <http://www1.oise.utoronto.ca/cwse/Rita%20Lecture%206.pdf>.

^{xxxv} Ver www.lutashaba.com/html/scholarship.html.

^{xxxvi} El *African Women's Development Fund* (Fondo de Desarrollo de las Mujeres Africanas, AWDF) es un Fondo de Mujeres con sede en Accra, Ghana, que cubre todo el continente africano. En la actualidad, el AWDF financia a más de 400 organizaciones de mujeres ubicadas en 41 países africanos, y cuenta con 20 personas empleadas.

^{xxxvii} En M.J.N. Real y M. Chai (eds.) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*. www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf

^{xxxviii} En Bernal, M. (2006) *Manual de Auto-cuidado y Auto-defensa para Mujeres Activistas*, Artemisa, Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos y Elige, Red de Jóvenes por Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C.

^{xxxix} Hace varios años, un puñado de activistas comenzaron a hablar de cómo abordar una gama de preocupaciones que estaban surgiendo en relación a la sostenibilidad de las activistas de más edad. Se les ocurrió la idea de crear una red de solidaridad intergeneracional llamada *Women's Intergenerational Solidarity Endeavor* (Tentativa de Solidaridad Intergeneracional entre Mujeres, WISE), y redactaron una nota conceptual excelente. Muchas de las ideas que sugerían en esa nota conceptual coincidían con los pensamientos y las recomendaciones de otras activistas con quienes conversamos, y no sólo acerca de la sostenibilidad de las activistas de más edad sino de todas. Les agradecemos su trabajo y hemos incorporado versiones editadas de sus recomendaciones en esta sección.

^{xl} Front Line - Fundación Internacional para la Protección de Defensores de Derechos Humanos tiene una línea de ayuda urgente que brinda apoyo las 24 horas a defensor*s de derechos humanos que estén corriendo riesgos inmediatos. El número de emergencia al que se puede llamar a toda hora es +353 1 21 00 489. Este servicio permite que l*s defensor*s se comuniquen con alguien que hable árabe, inglés, francés, ruso o castellano, quien podrá movilizar apoyo y acción internacional rápidamente en casos de emergencias.

^{xli} Amnesty International (2007) 'Zimbabwe: Between a rock and a hard place - women human rights defenders at risk', Amnesty International, London. http://www.amnesty.ca/index_resources/resources/zimbabwe_between_report.pdf. En castellano: Amnistía Internacional (2007), 'Represión policial contra mujeres activistas en Zimbabwe' http://www.educarueca.org/article.php3?id_article=566 y 'Zimbabwe: Torturas, malos tratos y negación de asistencia médica' en <http://www.amnesty.org/es/report/info/AFR46/019/2007>

^{xlii} Agradecemos a Shaya Mercer y Emily Utz por sus originales ideas para producir un manual de bienestar.

^{xliiii} Como, por ejemplo, la Organización Mundial contra la Tortura (<http://www.omct.org/>) y la red Consejo Internacional de Rehabilitación de Víctimas de Tortura, que nuclea a 130 centros y programas de rehabilitación en el mundo entero, representantes de un movimiento internacional contra la tortura y a favor de las víctimas de la tortura. <http://www.irct.org/Default.aspx?id=100> (en castellano).

^{xliiv} Agradecemos profundamente a Lepa Mladjenovic por su apoyo e ideas para dar reconocimiento a las transiciones de las activistas.

^{xliv} www.rorypecktrust.org Fundación Rory Peck (en castellano)

^{xlivi} <http://www.peopleinaid.org/> (en castellano)

^{xliii} National Organizers Alliance (2001) *Practicing What We Preach: The National Organizers Alliance Guide to the Policies and Practices of Justice Organizations* (first draft), p. 29.

^{xliiii} Mladenovic, L. (2005) 'Salud mental y bienestar para las defensoras de derechos humanos'. En M.J.N. Real y M. Chai (eds.) *Campaña Internacional sobre Mujeres Defensoras de Derechos Humanos: Textos de Base*. www.defendingwomen-defendingrights.org/pdf/WHRD-Resource-Spanish-press.pdf

“Inmediatamente lo abrí y unas pocas páginas después empecé a sentir un frío que me corría por dentro... como si alguien hubiera estado escribiendo acerca de mí y de muchísimas otras cuyas historias he ido recogiendo por el camino, en los 20 años que llevo de viaje como feminista y activista por los derechos humanos... no tengo dudas de que podemos utilizar esto como una inspiración para juntarnos y avanzar algunos pasos más...

~ Edna Aquino - una de las creadoras del programa de género y derechos humanos de las mujeres en Amnistía Internacional, actualmente activista/capacitadora en empoderamiento de las mujeres

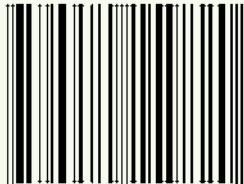
“Me encantó la honestidad del libro y me alegra que hayan tratado (este tema) de manera real, directa. Sin adornarlo. El estilo es nuevo, humorístico, perturbador y abierto a numerosas interpretaciones. A medida que lo iba leyendo, me lanzaba en paracaídas por un arco iris de emociones, que se iban mezclando entre sí, Me sentí triste, aliviada, divertida, confundida al ver cómo permitimos que se nos martirice, y agradecida al ver que todo había salido a la luz. Me dije a mí misma que esto revitaliza. Libera. Nombrar los miedos y las angustias nos permite enfrentarlos. Por fin reconocemos que somos seres humanos con almas que necesitan que se las atienda... sin miedo de simplemente SER.

~ Maria Nassali, Integrante de la Junta Ejecutiva - Fondo de Acción Urgente - África. En la actualidad, cursa estudios de doctorado en derechos humanos y gobernanza.

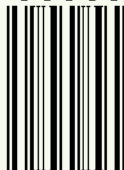
“Creo que el libro de ustedes es realmente innovador, y esto se los dice una vieja activista con la piel bastante curtida que muy, muy pocas veces se encuentra frente a algo que es verdaderamente nuevo, que abre paisajes nuevos. El libro de ustedes es así. Y lo más importante es que, cuando lo terminé, me sentí esperanzada. Lograron convencerme de que podemos hacer algo diferente con nuestras vidas, y con el mundo, que no están tan separados como tendemos a pensar. El libro de ustedes abre un mundo entero de posibilidades para todas nosotras y en ese sentido es un tesoro inusitado...

~ Alejandra Sardá, Mulabi - Espacio Latinoamericano de Sexualidades y Derechos

ISBN: 978-0-9801598-2-0



9 0 0 0 0



9 780980 159820

Publicado por: Urgent Action Fund for Women's Human Rights