

CUIDAR EN COMUNIDAD PARA DESCOLONIZAR LA VIDA



EVELING CARRAZCO LÓPEZ | YOLANDA AGUILAR URÍZAR
AMALIA JIMÉNEZ GALÁN | SILVIA LLANTO

CUIDAR EN COMUNIDAD PARA DESCOLONIZAR LA VIDA

**EVELING CARRAZCO LÓPEZ | YOLANDA AGUILAR URÍZAR
AMALIA JIMÉNEZ GALÁN | SILVIA LLANTO**

MONOGRÁFICO: "CUIDAR EN COMUNIDAD PARA DESCOLONIZAR LA VIDA"

Editan: Red de Migración, Género y Desarrollo

Autoras: Eveling Carrazco López, Yolanda Aguilar Urizar, Amalia Jiménez Galán y Silvia Llanto

Coordinación edición: Sara C. Ramírez – Red de Migración, Género y Desarrollo

Diseño y maquetación: Valentina Becker

Año: 2026

Contacto: www.redmgd.org / conecta@redmgd.org

El presente monográfico nos invita a reflexionar sobre los cuidados comunitarios y la práctica feminista descolonial, desde las diásporas que viven en todas partes y las que construyen comunidad en sus territorios.

Participan:

RED DE MIGRACIÓN,
GÉNERO Y DESARROLLO



Con el apoyo de:



Contenido

Introducción	5
Ontologías relacionales, la comunalidad y lo común como horizonte político para fortalecer prácticas de cuidados en las comunidades migradas y racializadas en Cataluña	8
El sentido amoroso de los cuidados	30
Reexistencias migrantes.....	52

Introducción

En Abya Yala, en el reino de España y en muchos otros lugares, se están llevando a cabo debates, encuentros y conversaciones donde diferentes sectores feministas y de mujeres reflexionan sobre temas claves relacionados con la reproducción social y la sostenibilidad de la vida. Se pone especial énfasis en los cuidados y en cómo financiarlos de manera efectiva.

Estos feminismos entienden que los cuidados trascienden el ámbito doméstico; son prácticas complejas que abarcan la salud, la justicia climática, los marcos legales y la cultura, así como la soberanía alimentaria y los derechos laborales. Bajo esta mirada, se defiende la autonomía desde la premisa de que somos seres interdependientes y vulnerables. La pandemia de COVID-19 lo confirmó de manera contundente: sin cuidados, la vida simplemente no se sostiene.

En este contexto, el feminismo latinoamericano y caribeño (mayoritariamente blanco-mestizo), apoyado por organismos internacionales como la ONU, así como por instancias regionales como la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y la Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO), universidades, programas de estudios de género y organizaciones no gubernamentales, ha impulsado el reconocimiento de la necesidad de construir sociedades del cuidado. Este esfuerzo se concretó en el Compromiso de Buenos Aires, aprobado durante la XV Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe (Buenos Aires, 7–11 de noviembre de 2022), que propone avanzar hacia una sociedad del cuidado fundamentada en la igualdad de género y la sostenibilidad, colocando estos principios como ejes transformadores de una política común que requiere repensar la financiación y la fiscalidad estatal.

En esos debates, se reconoce el cuidado como un derecho fundamental: el derecho a cuidar, a ser cuidado y a practicar el autocuidado. También se destaca la importancia de superar la división sexual del trabajo (DST) y de avanzar hacia una organización social más equitativa en lo que respecta a los cuidados, dentro de un modelo de desarrollo que fomente la igualdad de género en sus diversas dimensiones: económica, social, cultural y ambiental (CEPAL, 2025).¹

Asimismo, se propone el diseño de políticas públicas integrales que superen la fragmentación y fomenten la corresponsabilidad entre actores gubernamentales y sociales, en busca de una 'recuperación transformadora' postpandemia. No obstante, frente a esta propuesta basada en el marco ilustrado de la igualdad de género —legado de la modernidad/colonialidad—, emergen con fuerza las voces de comunidades migrantes y racializadas. Estas experiencias se vinculan a onto-epistemes relacionales ancladas a sus territorios de origen y a sus vivencias comunitarias.

Estas comunidades proponen una visión interseccional, antirracista y decolonial de los cuidados, entendiéndolos como prácticas colectivas que emergen frente a conflictos territoriales y lógicas neocoloniales. Su enfoque no solo cuestiona las nociones hegemónicas de bienestar y desarrollo, sino que busca construir horizontes de vidas posibles, desafiando la agenda de cuidados del feminismo blanco-hegemónico.

Esto quedó claro durante el taller *Cartografías del cuidado comunitario* realizado en Girona en el mes de mayo, donde, a través de ejercicios de memoria y cartografía colectiva, se compartieron prácticas y reflexiones sobre los cuidados que provienen de las comunidades de origen y de los ancestros —sean estos vivos o no, humanos o no—, así como de los entornos familiares (biológicos y elegidos) y de las redes de apoyo comunitario que sostienen la vida en contextos de desigualdad, desplazamiento y exclusión, especialmente en Cataluña y el reino de España.

En el primer artículo de este monográfico, se cuestiona la perspectiva y la agenda de cuidados promovidas por el feminismo blanco-mestizo hegemónico, que ha construido una narrativa sobre los cuidados y la denominada sociedad del cuidado bajo una onto-epistemología moderno-colonial, dualista, binaria y antropocéntrica. Esta visión tiende a ignorar otras maneras de comprender y practicar los cuidados, especialmente aquellas que llevan a cabo personas y comunidades migrantes o racializadas, quienes crean y mantienen espacios seguros de encuentro.

El texto analiza e invita a reflexionar y aprender de las ontologías políticas y relacionales provenientes de pueblos indígenas, afrodescendientes, campesinos y comunidades populares, enraizadas en territorios, espacios y tiempos diversos de los sures globales. Asimismo, destaca la relevancia de la propuesta de comunalidad nacida en los pueblos originarios de Oaxaca, México, considerando que estas formas de pensamiento pueden

¹ CEPAL (2025). La sociedad del cuidado Gobernanza, economía política y diálogo social para una transformación con igualdad de género. Encontrado en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/dd048d66-3216-4dbc-a86e-a006c2ac7385/content>

inspirar a comunidades migrantes y racializadas a adoptar y expandir prácticas enfocadas en el cuidado y la coexistencia pluriversal.

El segundo artículo se analiza el cuidado como fundamento de la vida humana y social, señalando que desde los orígenes de la humanidad la empatía y la ayuda mutua han sido esenciales para la supervivencia y la construcción de vínculos. A partir de esta idea, expone cómo los sistemas patriarcales, coloniales y capitalistas relegaron históricamente los cuidados al ámbito doméstico y los feminizan, desvalorizándolos y generando violencias estructurales que impactan tanto a nivel individual como colectivo. Las autoras defienden una resignificación del cuidado que incluya el autocuidado, la sanación personal y comunitaria, y la recuperación de saberes ancestrales, especialmente en contextos de activismo y migración. Asimismo, proponen herramientas como la Comunicación No Violenta para gestionar conflictos desde la empatía y la responsabilidad, concluyendo que la transformación social requiere situar los cuidados en el centro como práctica cotidiana, política y colectiva orientada al buentrato y la sostenibilidad de la vida.

El tercer artículo narra la experiencia situada y análisis crítico que la colectiva de mujeres migrantes del Maresme "Floras en Acción" realiza sobre la apropiación que las administraciones públicas han hecho del concepto "Cuidado comunitario" y cómo, desde las políticas locales, se acostumbra a trabajar con las comunidades migrantes desde su condición de precariedad y nunca desde su agencia, voz ni poder propio; así mantienen el statu quo del sistema, sin transformar la vida en comunidad. Destacan la resiliencia y reexistencia como acciones colectivas que les ha permitido accionar desde el cuidado comunitario para denunciar y desmontar las opresiones racistas y clasistas en un contexto socio político marcado por la aceleración de los procesos de deshumanización a partir de la pandemia Covid-19, así como generar saberes y prácticas dignificadoras entre las mujeres migrantes.



**Ontologías relacionales,
la comunalidad y lo común
como horizonte político para
fortalecer prácticas de cuidados
en las comunidades migradas y
racializadas en Cataluña**

EVELING CARRAZCO LÓPEZ

PERTURBANDO LA AGENDA DE CUIDADOS Y EL HORIZONTE IGUALITARIO DEL FEMINISMO BLANCO HEGEMÓNICO

Reconocer el cuidado como un derecho de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado sobre la base de los principios de igualdad, universalidad y corresponsabilidad social y de género y, por lo tanto, como una responsabilidad que debe ser compartida por las personas de todos los sectores de la sociedad, las familias, las comunidades, las empresas y el Estado, adoptando marcos normativos, políticas, programas y sistemas integrales de cuidado con perspectiva de interseccionalidad e interculturalidad, que respeten, protejan y cumplan los derechos de quienes reciben y proveen cuidados de forma remunerada y no remunerada...(CEPAL, 2025, p.11)

En la democracia liberal, la igualdad formal puede ir a la par del prejuicio natural que lleva al opresor a despreciar [...] sin la destrucción del prejuicio, la igualdad no puede ser más que imaginaria. Porque por más que la ley haga de él un igual, el negro jamás será un semejante (Mbembe, 2016, p. 145).¹

“Los indios y negros no podían ser hombres ni mujeres, sino seres sin género” (María Lugones, 2008)

El análisis del concepto de cuidado en el feminismo euro-norte-céntrico cuenta con una trayectoria extensa y relevante. Sin embargo, ganó mayor protagonismo a partir de los años sesenta y setenta del siglo XX, cuando pensadoras socialistas y marxistas retomaron este debate centrado en los cuidados. Este enfoque las llevó, entre otras cosas, a cuestionar la División Sexual del Trabajo (DST) y a reevaluar el significado del trabajo doméstico.

Aunque a menudo invisible y poco reconocido, este trabajo de cuidados constituye un pilar fundamental para el sostenimiento de la vida cotidiana por lo que desde la economía feminista se ha evidenciado cómo las mujeres, al asumir la mayor parte de las tareas no remuneradas, contribuyen de forma directa al mantenimiento del sistema capitalista y la reproducción de la fuerza laboral. Mientras tanto, los hombres, beneficiados por la estructura patriarcal de la sociedad, quedan exentos de dicha responsabilidad.

La economía feminista, desde diversas perspectivas, ha analizado cómo las desigualdades de género y otras inequidades estructurales influyen tanto en la economía como en la vida cotidiana, proponiendo situar el cuidado como un eje esencial para transformar el sistema. En este marco, destaca la corriente conocida como economía feminista de la ruptura, que surge como una respuesta a las limitaciones de enfoques más conciliadores. Esta apuesta busca superar las divisiones androcéntricas que separan lo productivo

¹ Mbembe, Amiche. (2016). *Crítica de la razón negra*. Barcelona, ES: Nuevos Emprendimientos Editoriales.

de lo reproductivo, lo público de lo privado y lo racional de lo emocional. Amaia Pérez Orozco (2006).²

Amaia Pérez Orozco, economista y feminista española, invita a pensar la economía desde los territorios y las experiencias concretas de quienes han quedado al margen de “lo económico”. Cuestiona las jerarquías que valoran el trabajo del mercado sobre el doméstico y de cuidados, ese que sostiene la vida sin reconocimiento ni remuneración.³ Al desplazar la mirada del mercado hacia la reproducción social, coloca el **sostenimiento de la vida** como el verdadero centro de la economía e insta a repensar qué entendemos por trabajo, valor y bienestar, recordándonos que la economía se construye cada día en los gestos, vínculos y cuidados que hacen posible vivir. (Ibidem, 2006)

También esta corriente de la economía feminista de la ruptura ha señalado cómo el trabajo asalariado capitalista refuerza el modelo de familia nuclear, reproduce desigualdades y profundiza la dependencia económica de las mujeres. Además, pone de manifiesto como la mayoría de las mujeres trabajadoras participan en el trabajo informal, mientras que la industrialización y mercantilización del cuidado continúa explotando la fuerza laboral femenina, trasladando las desigualdades de género al mercado. (Pérez Orozco, A 2014).⁴

Por otro lado, las corrientes ecofeministas⁵ que conectan feminismo y ecologismo critican el modelo económico actual y sus crisis, señalando cómo el androcentrismo, el antropocentrismo y una ciencia masculina y binaria moldean nuestra visión del mundo. Denuncian que la sociedad patriarcal y capitalista impone una relación de dominación tanto sobre la naturaleza como sobre las mujeres, quienes asumen la mayor carga del cuidado y la reproducción social (Puleo, Alicia, 2017).⁶

Estas voces invitan a repensar la idea de autonomía individual, mostrando que somos seres interdependientes que necesitamos cuidados durante toda la vida, y que la autosuficiencia es una construcción cultural y política. Se desplazan de una mirada antropocéntrica para subrayar nuestra dependencia e interdependencia con la naturaleza (somos tramas de vida) y recuerdan que, en el Norte Global, el trabajo de cuidado recae principalmente en cuerpos feminizados, racializados y empobrecidos (Herrero Yayo, en

2 Pérez Orozco Amaia (2006). Amenaza tormenta: la crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico. Revista de Economía Crítica. Encontrado en: https://www.observatoridesc.org/sites/default/files/1_amenaza_tormenta.pdf

3 En España, en plena crisis de los cuidados, la Ley de Igualdad y Dependencia y los debates sobre conciliación familiar avivaron estas discusiones, buscando superar el énfasis en el mercado y la monetización para analizar cómo la sociedad resuelve las necesidades cotidianas multidimensionales para sostener la vida que, además de lo económico, incluyen dimensiones afectivas, subjetivas, la experiencia y el cuerpo (Pérez, O., Amaia, 2006).

4 Pérez Orozco, Amaia. (2019). Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. Traficantes de Sueño. Disponible en: https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Subversi%C3%B3n%20feminista%20de%20la%20econom%C3%ADa_Traficantes%20de%20Sue%C3%B1os.pdf

5 La corriente ecofeminista se formula en Europa, en los años 70 siendo su precursora la francesa anarquista Françoise d'Éaubonne

6 Puleo, H, Alicia. (2017). ¿Qué es el ecofeminismo? Quaderns de la Mediterrània(25), 210-215. Encontrado en: https://www.iemed.org/wp-content/uploads/2021/05/%C2%BFQue%CC%81-es-el-ecofeminismo_-1.pdf

Ecopolítica, 2017).⁷

Desde la ética del cuidado, propuesta por Carol Gilligan en *Different Voice* (1982)⁸, se plantea que el cuidado es una responsabilidad de todas las personas, incluyendo nuestra relación con la naturaleza. Aunque reconoce que el cuidado está influido por normas de género, no lo reduce a algo exclusivamente femenino. Gilligan señala que, mientras las mujeres desde niñas suelen mostrar compasión y habilidades para cuidar, los niños aprenden una ética basada en la justicia individualista, y denuncia que en sociedades patriarcales el trabajo de cuidado es desvalorizado y recae mayormente en las mujeres. Sin embargo, aunque Gilligan sostiene que el cuidado no es una responsabilidad exclusiva de las mujeres ni una característica esencialista, su análisis occidental omite temas clave como la raza, el colonialismo y la colonialidad que experimentan las mujeres negras, afrodescendientes, indígenas y otras racializadas, donde la raza y la clase influyen profundamente en sus vidas y las formas en la que experimentan o no los cuidados.

Por otro lado, cabe señalar que el feminismo blanco hegemónico ha tendido a idealizar el cuidado como un atributo moral superior de las mujeres. Esta visión limita la comprensión de las diversas formas en que el cuidado se organiza en contextos racializados, donde las lógicas de blanquitud/blanquedad del Estado, el mercado y las OSC generan una exclusión permanente. Estos sectores no se benefician de las políticas de ‘conciliación’, carecen de empleos dignos, enfrentan barreras para el alquiler y el acceso a una salud intercultural, y viven bajo el asedio constante de la Ley de Extranjería y el racismo sistémico.

Esquema 1. Elementos de la agenda de cuidado feminista para el desarrollo de políticas públicas



⁷ Conexiones entre la crisis ecológica y la crisis de los cuidados. Entrevista a Yayo Herrero López (2017). Ecopolítica: https://www.ecologiapolitica.info/wp-content/uploads/2018/01/054_Herrero_Yayo_2017.pdf

⁸ Gilligan, Carol. (1982) *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press. Gilligan cuestionó la teoría del desarrollo moral propuesta por Kohlberg, señalando su carácter androcéntrico en la formulación de principios éticos universales, debido a que prioriza el cumplimiento de normas que mantienen el orden social, mientras desestima y subordina la ética asociada a las mujeres. En respuesta, propuso la ética del cuidado relacionada con la atención hacia las necesidades de los demás y la promoción de prácticas relacionales en situaciones de vulnerabilidad y dependencia.

Para las mujeres racializadas y migrantes, la denominada “sociedad del cuidado” impulsada por el feminismo blanco hegemónico resulta limitada. Aunque se busca fomentar la corresponsabilidad y una distribución justa y equitativa en labores como la crianza, la cocina, el cuidado, las tareas domésticas y el apoyo emocional, roles que recaen predominantemente en las mujeres, esta visión parte de una lógica centrada en los derechos, en la institucionalidad, en las políticas, las normas, en el trabajo remunerado e ignoran otros elementos y contextos comunitarios-autónomos donde los sistemas de organización y reproducción de la vida siguen otras dinámicas y prácticas, en las cuales la división sexual del trabajo, el salario y el Estado no tienen el mismo peso o relevancia.

Es preocupante observar cómo, a pesar de que muchas feministas y entidades del Estado español, así como en Cataluña, aborden hoy en día los cuidados integrando conceptos como la interseccionalidad y enfoques descolonizadores, estos discursos suelen estar marcados por un antirracismo más moral y retórico que profundo. Se trata la cuestión racial como un elemento secundario y no se cuestiona la blanquitud/blanquedad que los atraviesa. Además, se omite reconocer el papel fundamental que desempeñan las mujeres racializadas y migrantes, junto con hombres y disidencias sexuales, entre otros colectivos, en el sostenimiento del capitalismo racial y las estructuras de poder económico de las élites tanto globales como locales, a través de la explotación de sus cuerpos, familias y comunidades.

Como integrantes de colectivos migrantes y racializados, resulta fundamental explorar otros referentes y tradiciones vinculadas al pensamiento y las prácticas sobre los cuidados. Esta búsqueda nos ayudará a cuestionar, desafiar y generar nuevas perspectivas para reflexionar acerca de los cuidados que emergen tanto en los contextos del sur como del norte global.

Por ello, para quienes provenimos de Abya Yala, resulta esencial considerar la colonialidad del poder. Este concepto, desarrollado por Aníbal Quijano, refiere al patrón global eurocéntrico e integrado al sistema-mundo moderno-colonial-capitalista, instaurado desde la colonización del siglo XVI. Dicho patrón se fundamentó en la noción de ‘raza’ como elemento clave para la clasificación y jerarquización impuesta en la región. Este enfoque nos impulsa a analizar cómo, en diversos ámbitos de la vida, aún prevalecen dinámicas de dominación y explotación vinculadas a la modernidad y a los procesos de acumulación capitalista.

Desde esta perspectiva, se puede hablar de una división racial del cuidado que se formó durante la colonización, cuando se definió quiénes merecían ser cuidados y quiénes debían cuidar o ser explotados para mantener el bienestar de los colonizadores. En Abya Yala, los pueblos indígenas fueron sometidos al sistema de encomienda y mita, mientras que los pueblos africanos sufrieron la esclavitud y el régimen de plantación.

Rita Segato señala que, con relación al espacio doméstico y reproductivo, dicha división en las sociedades precoloniales no fue ni íntima ni privada. En estos contextos, las mujeres contaban con poder y participaban activamente en la toma de decisiones.

“El caso de la mujer y de su ambiente, el espacio doméstico, que no era -ni es hoy- ni íntimo ni privado en el orden comunitario, es vaciado de su politicidad precedente, despolitizado. Ni siempre doméstico significó -ni significa aún- fuera de la égida de la ley y desprovisto de politicidad. El espacio doméstico fue -y en las comunidades lo sigue siendo- un espacio de deliberación y decisión, que luego alcanza e influye en el espacio deliberativo de los hombres o público. Existe sí una jerarquía de valor, una asimetría explícita pero no un englobamiento de lo doméstico por lo público como después del advenimiento de la colonial-modernidad. La asimetría explícita en los nichos no intervenidos por la colonialidad pasa a ser una asimetría enmascarada por el fuero englobante del sujeto universal y su discurso igualitario. En el espacio doméstico las mujeres desarrollan su politicidad, su gestión, su estilo de resolución de conflictos y de administración de los recursos disponibles” (2018, p.67)⁹

Igualmente, es crucial tener en cuenta la colonialidad de género que aborda María Lugones (2008), al señalar cómo el feminismo, al enfocarse en la lucha por “la mujer”, privilegió la experiencia de las mujeres blancas burguesas. Estas mujeres, bajo el sistema patriarcal europeo, fueron relegadas al ámbito doméstico y considerados ángeles del hogar: cuidadoras, frágiles y débiles. Sin embargo, este enfoque ignoró que esas características de género no aplicaban a las “otras” mujeres, es decir, aquellas no blancas y no occidentales que habitaban los territorios colonizados. Estas últimas fueron sistemáticamente despojadas, explotadas y violentadas, sin que sus cuerpos o vidas obtuvieran el reconocimiento como mujeres, sino vistas como animales.

Existe un punto ciego en el feminismo blanco-mestizo: un silencio que ignora la doble herida que cargan las mujeres racializadas. Ellas no solo deben navegar las violencias que surgen en su entorno cercano y patriarcal, sino también el racismo cotidiano de una sociedad blanca que las mira de reojo. Es un asedio constante, una agresión que no siempre deja cicatrices físicas, pero que define su lugar en el mundo.

En este mismo escenario, los hombres racializados caminan bajo una sombra impuesta. Sobre sus cuerpos se proyecta el estigma de la peligrosidad; la blanquitud los vigila y los marca preventivamente como delincuentes. Sin embargo, tras ese muro de sospecha se esconde una verdad productiva que el sistema prefiere no nombrar. Pues lejos de las cámaras y los discursos de igualdad, en los surcos de la industria agroalimentaria, la realidad es otra. Allí, hombres y mujeres racializados se encuentran bajo el mismo sol, compartiendo una explotación silenciosa. Juntos, sostienen la vida y la alimentación de un mundo que los criminaliza, mientras el patrón blanco —dueño de la tierra y del capital— extrae el valor de su esfuerzo, invisibilizando que son sus manos las que mantienen en pie la estructura que, paradójicamente, los oprime.

⁹ Segato, Rita. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. 1ra Ed Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Prometeo Libros.

Estas realidades subrayan la urgencia de cuestionar la denominada “razón feminista” (Espinosa, 2019),¹⁰ concepto que designa la racionalidad moderno-colonial-ilustrada sobre la cual se estructuran las teorías y praxis feministas hegemónicas. Esta matriz de pensamiento predomina en las agendas globales sobre las “sociedades del cuidado”, incurriendo con frecuencia en la exclusión de epistemologías y prácticas alternativas de los sujetos subalternos que representan además de una respuesta a las necesidades materiales, constituyen estrategias de reexistencia frente al extractivismo, el racismo ambiental, el terror colonial y las diversas manifestaciones de la guerra imperialista.

En este contexto, resulta fundamental recuperar las apuestas del feminismo comunitario de Abya Yala, el cual propone una reflexión profunda sobre nuestra pertenencia a una red de vida interconectada. Esta perspectiva despliega una mirada colectiva del cuidado que concibe el territorio, el cuerpo y la tierra como una unidad ontológica indivisible, donde las memorias sanadoras constituyen un eje articulador de la resistencia (Cabnal, 2010; Guzmán, 2015)¹¹. Dicho enfoque trasciende la esfera doméstica para anclarse en una dimensión geoespacial y cosmopolítica, en la cual la comunidad y la naturaleza participan en prácticas de sostenimiento que responden a lógicas ajenas a la institucionalidad estatal, al mercado o a la sociedad civil liberal.

Asimismo, las claves aportadas por los feminismos comunitario y decolonial permiten conectar con otras ontoepistemologías que enriquecen significativamente la comprensión de los cuidados. Como se analizará en la sección subsiguiente, las poblaciones migrantes y racializadas preservan, tanto en su memoria como en su praxis cotidiana, formas alternativas de cuidado arraigadas en sus comunidades de origen.

Estos saberes, lejos de ser vestigios del pasado, operan como marcos de referencia vivos que desafían la hegemonía de la racionalidad moderna.

10 Espinosa Yuderlys (2019). Hacer genealogía de la experiencia: el método hacia una crítica a la colonialidad de la Razón feminista desde la experiencia histórica en América Latina. Encontrado en: <https://www.redalyc.org/journal/3509/350961243015/html/>

11 Cabnal, Lorena. (2010). Acercamiento a la construcción del pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala», en ACSUR Las Segovias (comp.), *Feminismos diversos, feminismos comunitarios*, Madrid, ACSUR Las Segovias.

Guzmán Arroyo, Adriana. (2015). Feminismo Comunitario-Bolivia. Un feminismo útil para la lucha de los pueblos. Revista con la A. Encontrado en: <https://conlaa.com/feminismo-comunitario-bolivia-feminismo-util-para-la-lucha-de-los-pueblos/>

ONTOLOGÍAS RELACIONALES, LO COMÚN Y LA COMUNALIDAD: REPENSAR LOS CUIDADOS

Para resumir: una ontología relacional puede definirse como aquella en que nada (ni los humanos ni los no humanos) preexiste las relaciones que nos constituyen. Todos existimos porque existe todo. Aunque estas ontologías caracterizan a muchos pueblos étnico-territoriales, no se encuentran limitadas a estos (de hecho, dentro de la misma experiencia de la modernidad occidental hay expresiones de mundos relacionales no dominantes). (Escobar Arturo, 2015)¹²

Las ontologías relacionales plantean precisamente múltiples interconexiones, la relacionalidad del cosmos; así como la concepción del papel que juega el ser humano en el universo. En el mundo Ñuu savi o mixteco, el vínculo entre lo divino y humano es muy importante. Los hombres y mujeres son los responsables de recrear la vida al mantener el equilibrio y la armonía del cosmos, coadyuvando de este modo con lo divino. (Carmen Cariño, 2019, p. 68)¹³

“Si el hacer común tiene algún sentido este debe ser el de producirnos a nosotros mismos como sujeto común” (2011)¹⁴

Reflexionar sobre las formas y prácticas de cuidado desde las ontologías relacionales, lo común y la comunalidad nos lleva a alejarnos de enfoques éticos – normativos- igualitarios modernos-coloniales, abriéndonos a maneras más proactivas y holísticas que vienen de cosmogonías y cosmovisiones pluriversales. En este contexto, se entrelazan la interconexión y las reexistencias, todo desde una política que se arraiga en las experiencias de las comunidades, la tierra-cuerpo-territorio y vidas plurales.



¿Por qué invocar términos como las onto-epistemologías relacionales o la comunalidad para hablar de quienes migran y habitan las ciudades españolas? La respuesta no está en los libros, sino en las voces que llenaron una sala en Girona durante el mes de mayo

12 Escobar, Arturo. (2015). "Territorios de diferencia: la ontología política de los 'derechos al territorio'". Cuadernos de antropología social, n.41. Encontrado en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1850275X2015000100002&script=sci_arttext&lng=en

13 Cariño, Carmen. (2019). Ontologías en Espiral. Mujeres indígenas y campesinas en defensa de la tierra, territorio, vida.

14 Federici, Silvia (2011). Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas. Madrid, Traficantes de Sueño.

de 2025. Allí, tuve el privilegio de facilitar un espacio donde mujeres, hombres, jóvenes y niñas compartieron sus historias; relatos que, sin saberlo a veces, daban vida a esas perspectivas complejas sobre los mundos en relación, lo común o ciertos principios de la comunalidad.

Aquel taller nació del esfuerzo compartido con Sara Cuentas y Arlen Carrasco, de la Red Género, Migración y Desarrollo, junto a Lobna de Diverses 8M. Lo titulamos “Cartografiando los sentidos experiencias del cuidado comunitario”, un nombre que buscaba trazar puentes entre el cuerpo, el territorio y la tierra. Pero lo que realmente cartografiamos fue la resistencia.

A lo largo de la jornada, los participantes desgranaron cómo el cuidado comunitario se convierte en su respiración diaria. No es una teoría académica; es la herramienta que han forjado para enfrentar las múltiples violencias que intentan despojarlos de su lugar. En sus palabras, el cuidado apareció como un escudo frente a la desigualdad y, sobre todo, como una respuesta colectiva a la violencia racista e institucional que marca su día a día en Cataluña. Aquellos mapas que dibujaron juntos no solo mostraban heridas, sino los caminos invisibles por donde estas comunidades cuidan la vida cuando el sistema decide darles la espalda.

Algunas personas cargan en sus memorias y prácticas de cuidado lo que el antropólogo colombiano Arturo Escobar, basándose y coincidiendo con las ideas de Mario Blaser (2009¹⁵, 2013)¹⁶ y Marisol de la Cadena (2015)¹⁷, define la ontología relacional como las maneras en que las personas interpretan y construyen significado de su mundo, así como de las entidades y seres que lo conforman. Escobar destaca los tres niveles que Blaser señala están presente en la noción de ontología relacional, es fundamental entender que

“Primero, ontología se refiere a aquellas premisas que los diversos grupos sociales mantienen sobre las entidades que realmente existen en el mundo. Así, por ejemplo, en la ontología moderna existen individuos y comunidades, mente, cuerpo y alma, así como también existen la economía, el mercado, el capital, el árbol, el insecto, las especies, etc. Dentro de esta ontología, el mundo está poblado por «individuos» que manipulan «objetos» con mayor o menor eficacia. (...) El segundo nivel es que las ontologías se enactúan a través de prácticas; es decir, no solamente existen como imaginarias, ideas, discursos o lo que se quiera, sino que son corporizadas en prácticas. (...) Tercero, las ontologías se manifiestan en historias (o narrativas) que permiten entender con mayor facilidad las premisas sobre qué tipo de entidades y relaciones conforman el mundo...” (Escobar, Arturo, 2016, p.6)

15 Blaser, Mario. (2009). “The Threat of the Yrmo: The Political Ontology of a Sustainable Hunting Program”. American Anthropologist

16 Blaser, Mario. (2013). “Ontological Conflicts and the Stories of Peoples in Spite of Europe”. Current Anthropology.

17 De la Cadena, Marisol. (2015). Earth Beings. Ecologies of Practice across Andean Worlds. Durham: Duke University Press.

A partir de las experiencias de vida y los diálogos surgidos durante el taller, emergieron relatos basados en las memorias que establecieron un vínculo con las cosmovisiones ancestrales indígenas. Estos relatos, definidos por los autores como ontologías relacionales, evidenciaron una conexión entre el mundo humano y el no humano —otros seres vivos—. En este marco, se aprende, se negocia y se convive bajo una relación de reciprocidad.

Esta ontología desafía la idea de una política racional o razonable -como explica Blaser- y nos invita a reconocer una diversidad de prácticas de reexistencia y convivencia. Aquí, las acciones de las personas, los objetos, la naturaleza y los seres vivos —que son vistos como hermanos y sujetos activos— se entrelazan en una red de relaciones que sostiene la vida. (Escobar, 2010¹⁸; Viveiros de Castro, 1988¹⁹)

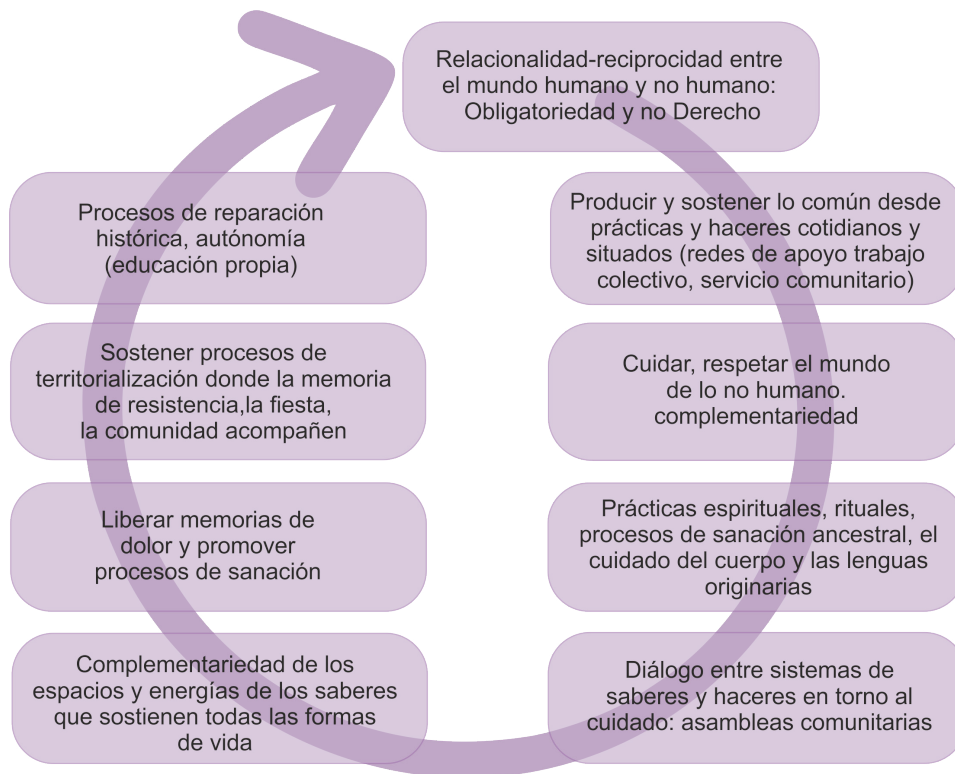
En el taller, quienes participaron realizaron un ejercicio de mapeo para responder preguntas como: quiénes asumían las responsabilidades de cuidado en sus hogares y comunidades, cómo llevaban a cabo esas tareas, qué significado les atribuían al cuidado y qué vínculos se desarrollaban en ese proceso. A partir de sus memorias y recuerdos tanto del pasado como del presente, compartieron experiencias que cuestionaron las perspectivas tradicionales sobre el cuidado, caracterizadas por su enfoque profundamente antropocéntrico y basadas en la separación entre lo público y lo privado, así como en la clásica división sexual del trabajo (DST) ejes centrales para el feminismo blanco-mestizo.

Algunas de las personas que participaron en el taller compartieron perspectivas sobre formas de cuidado que van más allá de los programas y servicios institucionales del Estado. Hasta el momento, estas estrategias han estado caracterizadas por un enfoque altamente segregado, fragmentado (su lógica binaria público-privado, hombre-mujer-...), paternalista y asistencialista. En este sentido, las experiencias relatadas muestran cómo el sistema nacional de cuidados en el Estado Español, que busca valorar social y económicamente estas labores, a menudo termina reproduciendo formas de violencia institucional y racismo.

18 Escobar, A. (2010). Territorios de diferencia. Lugar, movimiento, vida, redes. Popayán: Envión.

19 Viveiros de Castro, Eduardo (1998). Cosmological Deixis and Amerindian Perspectivism. *Journal of the Royal Anthropological Institute*.

Esquema 2. Los cuidados desde pensamientos y prácticas “otras” más allá de lo humano, de la normatividad y programas estatales fragmentados y dualistas.



Asimismo, dejaron en evidencia que las maneras de comprender el cuidado comunitario difieren de los enfoques planteados en la Estrategia Estatal para un Nuevo Modelo de Cuidados en la Comunidad (2024-2030)²⁰, ya que esta no pone exclusivamente a las personas como el único eje central de los cuidados, sino que propone entender y narrar las relaciones entre comunidades y los diversos modos de vida interconectados.

Por ejemplo, emanaron ideas que prácticas de cuidado que se dan en algunos territorios en Abya Yala que se vinculan al Buen Vivir, que se inspira en las prácticas y cosmovisiones de los pueblos indígenas de América del Sur, que promueve una relación armoniosa entre las personas y la Madre Tierra, fundamentada en la complementariedad de los espacios, los tiempos, las energías y los seres que sostienen la vida.

Esa complementariedad, se hizo presente cuando una de las participantes, cuya identidad se ha forjado entre sus veinte años en Cataluña y sus raíces indígenas, rescató la figura de su abuela indígena-campesina. Su relato puso énfasis en la herencia de una visión ancestral: aquella que entiende el territorio como un complejo tejido de relaciones y mundos compartidos.

²⁰ Dicha Estrategia busca promover la atención a personas mayores y con discapacidad en sus propios hogares, además de ofrecer respaldo a menores migrantes y a quienes se encuentran en situación de calle. Pretende fortalecer los servicios comunitarios de proximidad como parte de un esfuerzo por descentralizar prácticas asistenciales, etc.

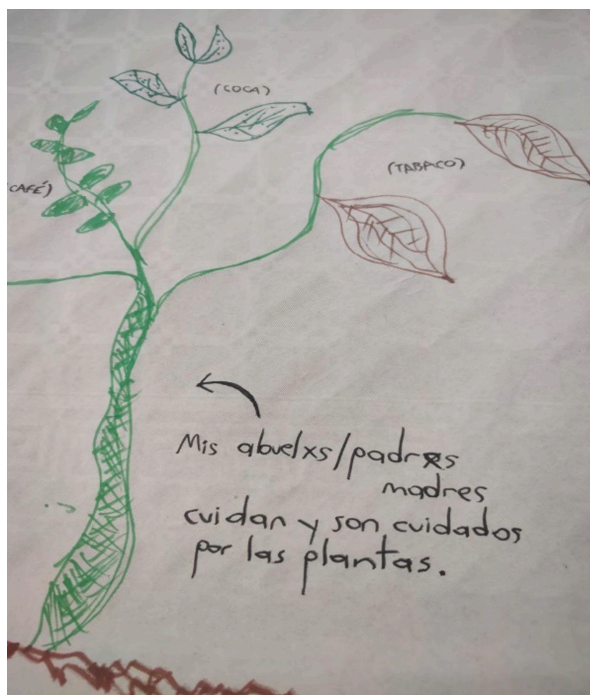
“Escuché un silbido y le pregunté a mi abuela: —¿Qué es eso? Ella me respondió: —Es la huaca, que me recuerda que mañana debo darle su ofrenda... La huaca avisa cuando necesita una ofrenda para cuidar el ganado y asegurar que la siembra prospere.” (Mujer de Abya yala)

El relato nos sumerge en las realidades cotidianas de mujeres y hombres en comunidades agrarias indígenas, negras, mestizas, donde, al momento de sembrar, están profundamente conectados con el tiempo de la tierra y los ciclos de la luna. Durante este proceso, se pide permiso, se hacen ofrendas y se realizan pagos a la Madre Tierra, a quien se cuida, se alimenta y se le habla para asegurar una buena cosecha.



Aquí, las prácticas de cuidado van más allá de la lógica centrada en el ser humano y de las ideas de sostenibilidad e igualdad que propone el feminismo dominante. Como menciona Carmen Cariño (2019, p. 66), *“no se trata de culturas que observan e interpretan la naturaleza de manera diferente, sino de otros mundos que entienden, viven y cultivan múltiples relaciones, donde la separación entre lo ‘natural’ y lo ‘cultural’ no es posible”*.

Durante la charla emergieron otras formas de prácticas de cuidado desarrolladas en estos barrios urbanos migrantes, racializados y periféricos. Entre ellas, destaca la expresión de cariño hacia las plantas que crían en sus hogares, con las que conversan y les cantan, al igual que lo hacen con sus animales. También se mencionó el acto de hablar con elementos de la naturaleza como el viento, el río o el mar. Aunque estos no pertenecen a sus territorios originarios, son capaces de establecer con ellos una conexión basada en el respeto y el cuidado, reconociéndolos como parte de la madre naturaleza que sostiene la vida en su totalidad.



Otros participantes compartieron relatos sobre objetos creados a partir de materiales y recursos de la naturaleza, que cobran vida y adquieren un profundo significado al estar cargados de recuerdos. Estos objetos acompañan en momentos especiales, ya sea en reuniones familiares, para refrescarse en días calurosos, ofrecer abrigo o incluso durante las despedidas de un ser querido.

Algunas personas recordaron cómo, cuando eran niñas en las zonas rurales, junto a sus abuelas, abuelos y otros familiares adultos, aprendían y asumían roles de cuidado. Eran actividades profundamente educativas, que no se vivían desde la explotación ni la violencia, sino como trabajos que aseguraban la continuidad de la vida, al mismo tiempo que fortalecían la conexión, el diálogo y el aprendizaje recíproco con el mundo no humano.

La experiencia de las infancias participando y asumiendo roles en las tareas de reproducción de la vida evocó el trabajo que realiza Gladys Tzul Tzul (2019)²¹, quien cuestiona el marco de la política liberal —basado en la representación individual y en la centralidad del Estado— y propone, en cambio, mirar hacia las prácticas cotidianas de las comunidades indígenas en el departamento de Totonicapán en Guatemala y su forma política comunal. Esta forma se inscribe en la política comunal indígena frente al Estado guatemalteco, donde el trabajo comunitario actúa como el eje que articula las otras dos dimensiones que la componen: la autoridad y la asamblea comunitarias. Este trabajo permite organizar las formas de vida en torno al disfrute y la alegría de los bienes comunes, en los que también participan las infancias, las juventudes, las mujeres y los hombres.

Tzul Tzul desarrolla su labor tomando como referencia a Raquel Gutiérrez Aguilar (2017)²², cuyas investigaciones cuestionan las políticas estado céntricas liberal-progresistas y apelan a una organización social capaz de producir “lo común” mediante formas de autogobierno. Esta pensadora no solo cuestiona la política liberal —representada por el sistema democrático, los derechos, la remuneración salarial y el modelo estatal de políticas públicas—, sino que centra su análisis en las formas históricas de organización indígena. A esto lo denomina “política comunal indígena”, la cual opera bajo lógicas alternativas orientadas a sostener la vida mediante sistemas propios de autoridad, justicia, toma de decisiones, responsabilidad colectiva y de ayuda mutua ineludible que involu-

—

21 Tzul Tzul, Gladys. (2019). Sistema de gobierno comunal indígena “mujeres y tramas de parentesco ENCHUI-MEQ’ENA. INSTITUTO AMAQ. Guatemala.

22 Aguilar, Raquel. (2017). Horizontes comunitarios populares. Producción de lo común más allá de las políticas estadocéntricas. Traficantes de Sueño. Encontrado en: https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Horizontes%20comunitario-populares_Traficantes%20de%20Sue%C3%B1os.pdf

cra a todos los miembros de la comunidad: las infancias, las adolescencias, juventudes, adultos y personas mayores.

El propósito medular de este monográfico no es otro que descentrar la mirada. Se trata de una invitación a observar el cuidado no desde la vitrina del feminismo blanco hegemónico, sino desde una praxis antirracista y descolonizadora. La narrativa predominante ha volcado, quizás con excesiva confianza, sus esperanzas en el binomio del Estado y el mercado y OSC (oenegizada), delegando en ellos la arquitectura de las políticas públicas y la gestión de los “sistemas de bienestar” sin atender y apoyar otras lógicas de hacer y vivir la comunidad al margen del Estado.²³

Este relato institucional de “sistemas de bienestar” adolece de una ceguera estructural: al buscar soluciones dentro del mismo marco que genera la opresión, omite una transformación radical de las violencias que allí se gestan. En este escenario, emerge la figura de la blanquitud benevolente, que lejos de ser una solución, actúa como una pieza maestra del capitalismo racial. Es bajo este disfraz de asistencia y orden que el Estado no solo organiza el cuidado, sino que lo utiliza para calcar y perpetuar las viejas jerarquías de clase, género y raza, convirtiendo un acto de sostenimiento de la vida en una herramienta de estratificación social y racial.

Yuderkys Espinoza Miñoso (2012) desafía la visión del feminismo blanco hegemónico, el cual reduce el cuidado a un espacio doméstico entendido como mera opresión y esclavitud del que las mujeres deben ser “liberadas”. Esta perspectiva, anclada en la estructura de la familia nuclear urbana, ignora deliberadamente la politicidad que el cuidado adquiere en los mundos comunales y, sobre todo, oculta una jerarquía de privilegios: mientras las mujeres burguesas alcanzan su autonomía, lo hacen delegando estas tareas en otras mujeres racializadas o empobrecidas. Así, el cuidado deja de ser una carga universal para revelarse como una línea de fractura donde la liberación de unas se construye sobre el trabajo invisible de las demás.²⁴

En su libro “Relacionalidad. Una política emergente de la vida más allá de lo humano” (2024), Arturo Escobar plantea que esta política relacional se basa en una serie de principios que guían proyectos y prácticas políticas, útiles al reflexionar, hablar y actuar en torno a las prácticas de cuidado. Estos principios son los siguientes:

1. Contingente y local: se trata de una política situada, que no sigue recetas ni manuales universales.

²³ Como quedó demostrado durante la crisis del Covid-19, estas formas de hacer y estar —basadas en el cuidado, el compartir y sostenimiento colectivo— funcionaron como un blindaje esencial, transformando en una acción política capaz de enfrentar el aislamiento y la precariedad impuestos por la pandemia y la violencia racista e institucional del Estado Español.

²⁴ Espinosa Miñoso, Yuderkys. (2012). De por qué es necesario un feminismo decolonial: diferenciación, dominación co-constitutiva y la apuesta política de las mujeres racializadas. *Iberoamérica Social: Revista-red de estudios sociales*, (0), 1-12.

2. Emergencia: es impredecible y no responde a relaciones de causa-efecto directas y lineales.
3. Anclada en la experiencia: se nutre de lo vivido, aun cuando esto sea contradictorio, caótico o incluso paradójico.
4. No normativa: evita enfoques dicotómicos como bueno-malo o correcto-incorrecto.
5. Dimensión del corazón y el espíritu (corazonar): vincula lo emocional y lo espiritual como parte esencial del proceso político y relacional.

En esta disputa ontológica, una propuesta que cabe considerar es la que nació en Oaxaca – México en la década de los años 70 vinculada a procesos de lucha y organización comunitaria en por la construcción de caminos en sus comunidades, por la defensa de los recursos naturales, preservar sus bosques, en contra el saqueo extractivista de los minerales, cuestionaron la autoridad de los políticos o caciques locales que el colonialismo interno reproduce y sostiene, pelearon por el derecho a la autodeterminación. Desde caminos y lugares diversos los pensadores y líderes indígenas serranos Floriberto Díaz y Jaime Martínez Luna acuñaron la noción de comunalidad.²⁵

25 Otrxs pensadorxs sobre la comunalidad:

Cuadro 1. Las diferentes formas de entender la comunalidad.

Comunalidad en Jaime Martínez Luna (antropólogo, músico, investigador)²⁶	Comunalidad en Florentino Pérez (Antropólogo, luchador, pensador, investigador)²⁷
<ul style="list-style-type: none"> • La comprensión de la vida en comunidad y la organización sociopolítica (reciprocidad). • Este concepto surge de la experiencia de despojo y violencia durante la época colonial y republicana, y es el resultado de la resistencia y las heridas dejadas por la colonización. • El territorio y la tierra comunal son fundamentales, así como su cuidado. • Las relaciones de parentesco pueden ser matrilineales o patrilocales, formando redes de parentesco. • La comunalidad se refiere al poder de la comunidad, expresado a través de la asamblea de comuneros. • El autogobierno, expresado en las dinámicas de asambleas y cargos rotativos. • La naturolatría representa una visión de vida diferente a la occidental. • Se presenta como una alternativa a la política liberal individualista y al autoritarismo. • La oralidad es un elemento esencial en la comunicación comunitaria y en la relación con el mundo no humano. • Lenguas propias frente a la hegemonía de la lecto-escritura del castellano y el proceso de occidentalización. • El servicio gratuito a la comunidad es un valor central. • Autonomía y autodeterminación económica, alimentaria, educativa... • El trabajo conjunto y la reciprocidad; • Las festividades y rituales, que reflejan lo que compartimos como comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio y territorio como representación de la tierra entendida como madre; • Autonomía/autodeterminación • Historia compartida por la comunidad; • Idiomas propios que representan la identidad cultural; • Formas organizativas en lo social, económico, político, cultural y espiritual; • Estructuras de autoridad y sistemas de administración de justicia propios; • Un carácter relacional que fortalece la cohesión social; • El servicio desinteresado hacia la comunidad; • Trabajo colectivo como pilar del bienestar común; • La agricultura • Ritos y ceremonias que reflejan las tradiciones y creencias culturales. • La fiesta comunal • El intercambio igualitario y recíproco

26 Martínez, Lunas Jaime (2009). Eso que llaman comunalidad. CONACULTA. México.

27 Para más información véase: Comunidad y Comunalidad. Encontrado en: <https://rusredire.lautre.net/wp-content/uploads/Comunidad.-y-0comunalidad.pdf>

Para ambos pensadores la comunalidad no es solo un concepto teórico o político, sino que también representa una experiencia vivencial que enriquece tanto la organización como la práctica de la vida en comunidad y que es diametralmente distinta de la individualidad occidental.²⁸

En otras palabras, la comunalidad se construye a partir del trabajo colectivo y de la práctica cotidiana de resistencia, formando una manera de vivir que fundamenta los procesos organizativos con y para la comunidad, y que está íntimamente ligada a las identidades y prácticas espirituales de los pueblos, entre otros aspectos. La comunalidad busca abordar los problemas relacionados con la reproducción de la vida que el Estado no logra atender. Según Martínez Luna, en realidad, ese Estado nació para proteger los intereses de los españoles -peninsulares, criollos y mestizos- a costa del sacrificio, exterminio y exclusión, y con el tiempo ha adoptado rostros que ahora se presentan como “multiculturales” (2003).²⁹

Esta idea de comunalidad nos brinda alternativas frente a los marcos conceptuales moderno-coloniales —como el progreso, el desarrollo, la autonomía o los derechos— que se encuentran en las propuestas de cuidado del feminismo dominante y en otros movimientos sociales que también habitamos y reproducimos en estos espacios. Martínez Luna nos anima a ir más allá: a cuestionar esos marcos, que responden a lógicas y racionalidades ajenas a su pueblo y territorio. En cambio, nos invita a crear conceptos propios, que surjan de nuestras experiencias, prácticas y maneras de entender el mundo, a cuestionar el término comunitario y a la propia idea del derecho colectivo que se ha construido desde la ONU que vienen de una racionalidad ajena occidentalocéntrica que no representan las realidades propias. (en Brechas, 2021)³⁰

Los elementos y principios de la comunalidad están profundamente entrelazados con la política indígena descrita por Gladys Tzul Tzul. Ambos enfoques tienen como eje principal la organización comunitaria y la interdependencia, elementos esenciales para preservar y fortalecer la vida en comunidad, o lo comunal. De todos estos componentes, la reciprocidad destaca por su papel central en la reproducción de la vida comunitaria. Se entiende como una relación de obligación, servicio y dependencia mutua entre los unos y los otros, de la cual depende la horizontalidad en el trabajo y en la convivencia. (2018, p. 88)

Las ontologías relacionales, la comunalidad y el horizonte de lo común nos ofrecen otros elementos para sostener y cuidar la vida, y se convierten en un horizonte político crucial en estos tiempos en los que tanto el mundo humano como el no humano están marcados

28 Vargas, C, Alberto (2023). Hacer y pensar la comunalidad: una revisión teórica de la forma social y política de las comunidades en el Estado de Oaxaca, México. En D. R Gómez, G. Malakan, D.A Márquez y C.A Ortega (Coords.) Futuros que están siendo investigación creación por los senderos de las luchas de autónomas y comunitarias en América Latina (28-64) UAM. Centro de Investigaciones sobre América Latina y el Caribe. Bajo Tierra Ediciones.

29 Martíes Luna, Jaime (2003). La comunalidad como perspectiva antropológica india. En Juan José Rendón. La comunalidad. Modo de vida de los pueblos indios. México: Conaculta.

30 Brechas (2021). El pensador Jaime Martínez Luna explica la importancia de la comunalidad. <https://piedepagina.mx/el-pensador-jaime-martinez-luna-explica-la-importancia-de-la-comunalidad/>

por políticas de muerte. Apoyar las luchas desde estas potencias creativas, recíprocas y amorosas puede ayudar a construir alianzas antirracistas y decoloniales, que surgen de las comunales sentipensantes, para fomentar maneras pluriversas de convivencia.

Otras experiencias, enseñanzas y conexiones que surgen son las que algunas personas establecen con sus libros sagrados y su espiritualidad, elementos que son parte de las identidades colectivas y juegan un papel crucial en la construcción de comunidad. Por ejemplo, en un contexto marcado por el racismo, la xenofobia y la islamofobia, como el que se vive en Cataluña y en el resto del Estado español, el Corán y la conexión con la comunidad se convierten en fuentes de resistencia y apoyo espiritual para las personas de las comunidades árabes musulmanas.

“Mi abuelo me regaló este libro, que es el Corán, y mis padres, antes de fallecer, me dijeron que lo leyera cuando tuviera problemas, que me apoyara en él. Ahora que soy mayor, lo leo cada vez que necesito encontrar respuestas sobre lo que he vivido y lo que todos los seres que habitamos el mundo estamos viviendo” (Hombre marroquí).

Así, el libro sagrado se convierte en una especie de brújula espiritual que ofrece consuelo y respuestas a quienes lo buscan. Para muchas culturas no occidentales, la espiritualidad es vista como la forma más elevada de conciencia y de comprensión del mundo. En sus prácticas espirituales, se forja un lazo y un diálogo profundo entre las personas y los seres del mundo invisible, entre los que han partido y los que aún están aquí; en otras palabras, entre lo tangible y lo subjetivo-cosmogónico.

Para quienes no venimos de las comunidades árabes-musulmanas, este vínculo con el texto sagrado puede ayudarnos a entender, la profundidad espiritual, política y comunitaria, las resistencias de estos pueblos frente a las violencias coloniales y racistas. Sirin Adlbi Sibai, explica:

“El Islam es una ética y praxis de la más absoluta liberación de todas las formas de esclavitud: el egoísmo, el materialismo, el exhibicionismo, las apariencias, el consumismo. Es un orden de valores y es, como diría Abdelmumin Aya, una vuelta a la fitra, naturaleza original y es asumir la deuda que tenemos con la realidad, con la existencia y con todas sus cosas y sus criaturas. El Islam es compasión, humildad, generosidad. Es como dice el filósofo musulmán Taha Abderrahman, una epistemología del Ethos. El componente ético es estructural y transversal y dota de todo sentido y forma al islam. Así mismo el islam no es un conjunto de dogmas y doctrinas. En el Islam no hay ninguno de estos dos, sino que es sobre todo una experiencia.” (Vientos del Sur, 2016, Párrafo, 15),³¹

Así mismo, en el islam emanan horizontes que desafían el pensamiento occidental y cristiano-céntrico dualista y fragmentado entre el mundo humano y no humano.

31 Para más información véase: Viento del Sur (2016) Hacia un pensamiento Islámico decolonial": <https://viento-sur.info/hacia-un-pensamiento-islamico-decolonial/>

Las y los musulmanes partimos del concepto del TAWHID: la unicidad y unificación de Allah. La unicidad de Allah significa que ya de entrada en nuestra epistemología no existe el dualismo negacionista (Yo-el Otro) de la tradición occidental. La unicidad de Allah es también la unicidad de la Creación de Allah, de la Existencia y en esa existencia todos los seres, humanos y no humanos, las plantas, los animales tienen en el islam, derechos sobre nosotros. (Ibidem, párrafo 35)

En la filosofía tradicional africana, encontramos el concepto de Ubuntu, que se puede interpretar como “existo porque tú existes” o “yo soy porque somos”. Este principio nos recuerda lo crucial que es el respeto y el cuidado en nuestras relaciones, tanto con nosotros mismos como con los demás. En esencia, el Ubuntu nos enseña que nuestras experiencias y aprendizajes son el resultado de las interacciones que tenemos con otras personas y con el mundo que nos rodea, incluida la naturaleza.

Estas y otras epistemologías del Sur nos brindan herramientas y significados para entender los diversos mundos que habitan las comunidades diaspóricas. En cuanto a las ontologías relacionales, es fundamental tener en cuenta que se refieren a prácticas sociales concretas y vividas; no son solo ideas, narrativas o discursos. Estas prácticas se desarrollan dentro del tejido comunitario, donde se entrelazan las relaciones entre humanos y no humanos que interrumpen el modelo de desarrollo lineal, liberal, progresista, capitalista (Escobar, 2012).³²

En el Norte Global se manifiesta a través de lo que la antropóloga y cineasta Elizabeth A. Povinelli define como el liberalismo tardío. En su obra *Economies of Abandonment* (2011), donde disecciona cómo esta variante del liberalismo ha aprendido a reinventarse, mimetizándose con las críticas al colonialismo, el racismo y la exclusión estructural para asegurar su propia supervivencia.

Povinelli, basándose en la experiencia y las críticas de las comunidades indígenas australianas, evidencia cómo el Estado se presenta como una entidad multicultural, supuestamente inclusiva, diseñada para escuchar y gestionar las demandas de los sectores marginados. Sin embargo, aunque este discurso promueve una imagen de apertura, en realidad opera como un mecanismo sofisticado de dominación. El liberalismo estatal contemporáneo del siglo XXI no busca desmontar las estructuras que perpetúan la desigualdad; más bien, se limita a administrarlas a través de un marco de reconocimiento que, en última instancia, fracasa en transformar las condiciones materiales de opresión y sistemas de dominación estructural. De este modo, bajo el disfraz de la inclusión, persiste una economía del abandono, una estructura política que decide, discretamente, qué vidas merecen ser protegidas y cuáles pueden ser relegadas al olvido.

La autora introduce la idea de “cuidado radical”, sugiriendo que es crucial pensar en el cuidado más allá de las relaciones individuales y del reconocimiento estatal —ya sea como víctimas, pacientes, ciudadanas, clientes o beneficiarias—, y entenderlo en un

32 Escobar Arturo. (2012). Más allá del desarrollo: postdesarrollo y transiciones hacia el pluriverso. *Revista de Antropología Social*, 21. Encontrado en: <https://revistas.ucm.es/index.php/RASO/article/view/40049/38479>

contexto colectivo y relacional. Estos lazos comunitarios de cuidado trascienden los marcos legales o morales del liberalismo y el feminismo, así como sus tecnologías normalizadoras que intentan integrar estos pueblos a la cultura hegemónica. En lugar de eso, apuesta por pensar formas de cuidado y acompañamiento que respalden las diversas maneras de existir de las personas y comunidades.

Un aspecto clave en la obra de Povinelli es su exploración de las prácticas de aguante, entendidas como formas de resistencia silenciosa frecuentemente confundidas con apatía, aunque en realidad representan un desafío activo frente a la violencia y el borrado estructural. La autora subraya, en última instancia, que estas comunidades no depositan su esperanza en ser rescatadas por el Estado, sino que se concentran en construir redes de apoyo mutuo en los márgenes del abandono como estaban tratando de articularse las personas asistentes al taller.

Todo lo expuesto hasta ahora nos invita a movernos hacia formas de aprender, comprender y practicar el cuidado en los procesos de territorialización y tejido comunitario. Sin embargo, articular y tejer comunidad frente a la violencia colonial, fascista, capitalista, heteropatriarcal, racista —ya sea institucional, social o estructural— no es una tarea fácil mucho menos con un feminismo con estrategias separatistas que resultan ser problemáticas y poco efectiva para las mujeres migradas y racializadas muchas que sostienen y reproducen vidas desde sus comunidades y tejidos territoriales lo que incluye activar con compañeros. Al respecto de esta estrategia las feministas y lesbianas negras señalaron:

“Aunque somos feministas y Lesbianas, estamos en solidaridad con los hombres Negros progresistas y no abogamos por la fragmentación que las mujeres blancas separatistas demandan. Nuestra situación como personas Negras requiere que seamos solidarias en relación con el tema de la raza, lo cual las mujeres blancas no necesitan tener con los hombres blancos, excepto que sea su solidaridad negativa como opresorxs raciales. Nosotras luchamos junto a los hombres Negros contra el racismo, mientras luchamos con los hombres Negros por el sexismo.”
(Colectiva Río Combahee, 1977, párr. 11).

Frente al endurecimiento de las fronteras y el racismo institucional, la “sororidad” del feminismo blanco resulta insuficiente para las comunidades migrantes, cuya resistencia no pasan por estrategias separatistas sin más. Su lucha se teje desde una subjetividad encarnada y porosa, que desborda las agendas de liberación occidentales para construir redes de supervivencia colectivas y situadas que desafían los límites impuestos por el Estado.

Para construir presentes/futuros que sostengan la vida, es urgente recuperar el legado de la Colectiva Combahee River, cuya propuesta incomoda la hegemonía feminista al validar las estrategias de las mujeres migrantes y racializadas; estas mujeres, lejos de etiquetas impuestas, sostienen su resistencia a través del diálogo y la negociación comunitaria con los hombres, priorizando la supervivencia colectiva frente al racismo por encima del aislamiento que dicta el feminismo occidental en su lucha contra el patriarcado como eje supremo de dominación.

REFLEXIONES FINALES

- La relacionalidad se presenta como una alternativa al poseer también una dimensión ontológica y política que alimenta a los movimientos sociales y los tejidos comunitarios interconectados, fortaleciendo su resistencia en la lucha por la defensa de los derechos frente al supremacismo blanco y el racismo cotidiano. Responde a la necesidad de re-existir, de construir nuevos sentidos del mundo, de perpetuar la vida y proteger todas sus formas. No solo se enfrentan amenazas contra las mujeres, los hombres y las disidencias sexuales, sino también contra la madre naturaleza misma.
- Para las comunidades que reinventan la metrópoli, el territorio trasciende el asfalto para convertirse —en palabras de Arturo Escobar— en un tejido relacional donde la memoria y la vida coexisten. Habitar la ciudad bajo esta mirada implica reconocer un entramado cosmogónico que dota de sentido político a lo cotidiano: la alimentación, la salud y la sanación se revelan como hilos de un bienestar que ya no es individual, sino un equilibrio colectivo. Así, el “estar en el mundo” desde la diáspora se transforma en un acto de resistencia profunda, donde el cuidado comunitario sostiene la vida en el corazón mismo del cemento urbano.
- Quedo claro, que las mujeres y hombres indígenas, así como las comunidades negras, afrodescendientes, campesinas y rurales, en sus luchas por la tierra, el cuerpo y el territorio, no solo disputan recursos, sino que también proponen formas radicalmente diferentes de entender y vivir el mundo, así como de relacionarnos con nuestros hermanos mayores que habitan en la Madre Tierra: los ríos, los cerros, los animales, los árboles, los espíritus y los elementos. Como señalan las feministas comunitarias, todos ellos son parte activa de la red de la vida, donde lo humano es solo una especie más, y no necesariamente la más importante. Estos seres también participan en los procesos de resistencia y sanación.
- Por otro lado, para las poblaciones mestizas y urbanas, es fundamental entender que esta propuesta de comunalidad-común, arraigada en la experiencia histórica y en la manera en que los pueblos indígenas estructuran/producen sus formas de vida, adquiere significado en contextos de espacios, comunidades y territorios comunales, alejados de la lógica de la propiedad privada o urbana. No obstante, esta propuesta encierra una alternativa radical de aprendizaje y práctica de vida, que se presenta como un horizonte político frente a políticas públicas multiculturales, racistas y extractivista.
- A pesar de ello, en los talleres, se hizo evidente cómo las comunidades migrantes y racializadas en el Estado español despliegan una cartografía de saberes y prácticas traídos de otros contextos políticos para sostener la vida. Prácticas de reciprocidad, el tejido de redes comunitarias y el rito de la convivencia en torno a la comida y la fiesta no son solo tradiciones, sino formas políticas de cuidado.
- Las narrativas y prácticas relacionadas con los cuidados, como los afectos y la salud física, emocional y espiritual, pueden contribuir a fomentar nuestra autoconciencia, autoconocimiento y reconocimiento como comunidades migrantes y racializadas en su plu-

ralidad, diversidad y diferentes temporalidades. Esto implica trabajar con las memorias y las historias de violencia, luchas y resistencia que se entretujan tanto en el contexto del reino de España como en relación con nuestros territorios de origen.

- Además, se destaca la necesidad urgente de desafiar las trampas del feminismo blanco hegemónico —incluyendo sus enfoques “críticos”— que intentan alinear las agendas, luchas y prácticas de cuidado con narrativas y estructuras institucionales que siguen beneficiando al Estado, al mercado y a aquellos sectores sociales que continúan explotando a las comunidades migradas y racializadas, especialmente a través del capitalismo racial y el trabajo de cuidados dentro de ese sistema.
- En un mundo donde la fragmentación, el desarraigo y las políticas de muerte son la norma, las vivencias y conocimientos de las comunidades migrantes y racializadas nos invitan a soñar con otras maneras de vivir, relacionarnos y hacer política. Desde conceptos como el Ubuntu, el Buen Vivir y la comunalidad, tierra-cuerpo-territorio surgen horizontes y políticas relacionales que desafían las lógicas de la modernidad y colonialidad, así como las narrativas del progreso, desarrollo, la igualdad o autonomía individual.
- Estas visiones y formas de comunidad se pueden entrelazar en un tiempo-espacio-urbano que está marcado por los ritmos de las ciudades y los barrios donde habitan comunidades diaspóricas, migrantes, desplazadas y exiliadas que se apropian de la ciudad para restaurar los lazos rotos y fortalecer la vida colectiva, que tiende a imaginar, recreando prácticas propias que llevan en su memoria como actos de afirmación, sanación y continuidad de la vida.

Sobre la autora:

Eveling Carrasco López es una feminista decolonial, educadora e investigadora originaria de Nicaragua e integrante del Grupo Latinoamericano de Estudios, Formación y Acción Feminista (GLEFAS).

Ha trabajado junto a mujeres rurales, campesinas, indígenas, afrodescendientes y de sectores populares en Nicaragua, centrando sus esfuerzos en los últimos diez años en temáticas como la soberanía alimentaria, la agroecología y el cambio climático. También ha explorado cuestiones relacionadas con la memoria mediante la cartografía social. En el Estado español, ha apoyado procesos formativos y diálogos de saberes orientados hacia la descolonización entre comunidades migrantes y racializadas, mientras cuestiona las dinámicas del ámbito de la cooperación y el desarrollo. Mantiene una postura crítica hacia el feminismo hegemónico blanco-mestizo.



El sentido amoroso de los cuidados

YOLANDA AGUILAR URÍZAR Y
AMALIA JIMÉNEZ GALÁN
DEL CENTRO Q'ANIL

“Resulta difícil imaginar que la crisis planetaria puede solucionarse con las mismas actitudes y estrategias que determinaron su desarrollo. Y puesto que nuestra crisis actual es producto y reflejo del estadio de evolución de la conciencia de la humanidad, es inconcebible una solución radical y permanente sin una transformación interior y sin un avance hacia la conciencia global”

Stanislav Grof

LOS CUIDADOS Y SU ORIGEN

Cuidar es una palabra de uso común. Tan común y obvia que, muchas veces, asumimos que es algo dado, algo que simplemente pasa, porque para llegar a donde hemos llegado, a esta etapa de la vida (cualquiera que esta sea), alguien nos cuidó. Nos amó, nos amamantó, nos habló, nos dio de comer, nos abrazó, nos puso límites, nos dio pertenencia a un grupo familiar, a una colectividad, a un barrio. Siempre hubo alguien, o algunas personas, que nos dedicaron tiempo para que pudiéramos crecer, madurar, aprender de nuestros errores y darle un sentido a la vida para seguir creciendo.

El cuidado estuvo en nuestras vidas como algo imperceptible, pero siempre lo necesitamos para seguir viviendo. Suponíamos que alguien nos lo daría, o eso esperábamos de la vida, como algo orgánico que estaría para nosotrxs. No todas las personas fuimos cuidadas de la misma manera, hay quienes podemos decir que fuimos amadas y cuidadas con esmero, hay quienes pueden decir que fueron poco cuidadas. Algunas personas incluso dirán que no fueron cuidadas en absoluto, pero que, en cambio, sí les tocó cuidar. Varias de nosotras podemos decir que, posiblemente, nos hemos sentido más cuidadas en algunas etapas, que en otras.

Sin embargo, cuando regresamos nuestra mirada o recordamos los primeros años de nuestra infancia, podemos evocar un olor, una caricia, un gusto por aquella comida, un recuerdo que despierta sensaciones olvidadas. Una infusión o una medicina natural que nos aplicaban cuando estuvimos enfermas; una palabra, o simplemente, un gesto que nos trae emociones de viejos y queridos tiempos. Nuestros primeros años de crecimiento y desarrollo siempre estuvieron asociados a personas que, de una manera u otra, nos amaron. Las maneras como aprendimos a amar siempre estuvieron determinadas por las maneras en que fuimos amadas. Lo que hemos reproducido como amor y cuidado tuvo sin duda que ver con lo que recordamos que recibimos y con los ingredientes que nosotras le ponemos a esos vínculos.

Es de todes conocida la frase de la antropóloga Margaret Mead acerca del primer signo que evidenció lo humano: fue un fémur que sanó. Lo que indica que un ser humano cuidó a otro que se había fracturado. La empatía por el otro, la otra u otre, es por tanto el sentido fundamental que nos hace humanxs. La conexión en el relacionamiento, las diferentes formas en que cuidamos los vínculos sociales con nuestros seres queridos,

con nuestras vecinas y vecinos, con las personas con quienes nos relacionamos, con los otros seres vivos con quienes compartimos los lugares que habitamos. El cuidado nos hace seres humanos más que ninguna otra cosa. Aprendimos que la reciprocidad es la mejor manera de garantizar que, al dar, al mismo tiempo recibimos. Los primeros grupos humanos lograron sobrevivir y construir comunidades debido a que compartían comida, espacios, placeres¹. Esa fue la vida al inicio de los tiempos y es lo que seguimos haciendo: compartir la vida cotidiana como construcción de vínculos. Así aprendimos el cuidado, porque cuidar es garantizar que se reproduzca la vida.

Tanto si revisamos los orígenes de la humanidad, como si revisamos nuestros orígenes personales y familiares, encontraremos la centralidad del cuidado en el relacionamiento. Amamos y cuidamos porque hemos sido amadas y por qué nos cuidaron otras personas, Amamos y cuidamos animales, plantas, territorios donde nacimos y crecimos; nuestras raíces, los recuerdos de nuestras ancestras y ancestros. Recordamos y queremos cuidar en nuestra memoria, el recuerdo de lo amado. Cuidar y amar nos da pertenencia, nos permite sentirnos queridas, nos hace ser parte de colectividades, de comunidades, le da sentido a nuestras vidas. Nos permite sentir que somos importantes para otros seres que, como nosotras, desean ser queridos y cuidados de la misma manera.

En el primer taller que tuvimos con la Red Mujeres Cataluña, empezaron a salir algunos de los ejemplos personales que las participantes recordaron con cariño:

Nuria compartió sobre el gesto de agarrarse a la pierna de su mami, caminando...

Silvia recuerda a su abuela, quechua hablante, que la llamaba ojitos de kapulli. "Yo no sabía que el kapulli era una fruta negrita y chiquita. Me lo decía con tanto amor que lo recuerdo... porque las palabras abrazan".

Carolina recuerda a su mamá haciendo cuenco con su mano en su rostro, como una caricia.

Arlene recuerda de cuando se trepaba por las piernas de su papá para contarle de todo lo que había pasado en el día, mientras él estaba en el trabajo.

Bamba, que también se une, se recuerda del aprecio, el amor y la protección que recibió de su padre, que es la base del comunitarismo. Ella nació cuando su padre tenía 56 años y prefirió darle educación él mismo, en lugar de mandarla lejos a estudiar.

Estos gestos de cariño de las personas adultas que amamos y que nos cuidaron se quedan en nuestro ser, en nuestra sangre, en nuestra piel y nos constituyen. Todos esos recuerdos que tenemos nos hablan de una condición: que el cuidado está en nuestros orígenes, en nuestras raíces. No importa si migramos, adónde nos fuimos o de dónde venimos, ni si regresamos o nos quedamos en el lugar al que nos mudamos, lo más importante es que el cuidado ha estado en algunas etapas de nuestras vidas, en unas

¹ Humberto Maturana. Introducción. En: El Cáliz y la Espada. Nuestra Historia nuestro futuro. Ed. Cuatro Vientos, Madrid, 2003.

más, en otras menos; en algunas relaciones más que en otras. Siempre hubo alguien que alguna vez nos puso vicks en el pecho, alguna vez nos hizo un caldito o nos permitió, desde el respeto, revalorizar quienes somos.

Cuidar, entonces, es una palabra que da sentido fundamental a las maneras en que vivimos y habitamos los vínculos que nos humanizan. ¿Y dónde empiezan estos cuidados? ni más ni menos que en la vida cotidiana. En las relaciones habituales que tenemos con la mayoría de los seres con quienes nos relacionamos, con quienes tejemos vínculos para la convivencia y el compartir de la existencia. Esto ha sido así por miles y miles de años, es una herencia de cientos de generaciones que nos han antecedido. Es, sin duda, el gran legado de nuestros antepasados mamíferos, que nos hizo convertirnos en seres capaces de expresar amor, recibirlo y compartirlo a través de lenguajes articulados y no verbales. Esta es -cuando lo pensamos bien-, la fuerza que nos hace levantarnos todos los días, tomar conciencia de quienes somos en cada etapa de nuestras vidas y un impulso vital para que tenga sentido trabajar para que este mundo sea más amable para todos.

Las frases “Los cuidados sostienen la vida” y “aprender a cuidar es la base de la transformación colectiva” no son frases vacías. Es ahora, en nuestros contextos, que se trata de recuperar y rescatar las prácticas de cuidado para que no sean las relaciones de violencia y maltrato las que prevalezcan en las relaciones entre las personas, ni de las personas con otros seres, con las plantas y los animales y tampoco con la tierra.

¿Cómo podemos explicarnos que siendo tan importante el cuidado para la vida, se hayan podido ir construyendo sistemas que privilegiaron las opresiones, las apropiaciones y las violencias sobre los cuerpos de las personas, los bienes naturales y la fluidez de la vida? ¿Cómo es que llegamos a estos contextos en los que, simultáneamente a que suceda el cuidado, emerjan instituciones que reproducen las relaciones de poder y el maltrato como algo normalizado?

“Intento poner mi experiencia materna a mi criatura. Cuando somos madres y activistas, muchas veces dejamos de cuidarnos a nosotras mismas por cuidar a las demás”.

“Me centré en este proyecto y sé que a veces, como activista, dejo la familia, por un lado, aunque me necesita, y dejo de cuidarme a mí misma.”

¿Qué pasaría si las sociedades siguiéramos viviendo -como en el inicio de los tiempos- en relaciones amorosas de reciprocidad, equidad, solidaridad y respeto por la vida? ¿A quiénes no les convendría eso y por qué? ¿Cómo es que surgen las instituciones de poder patriarcales, que violentan la vida con el afán de dominar, controlar y despojar?

Las respuestas son complejas y diversas. Pero utilizaremos el mejor ejemplo que tenemos para graficar que los ciclos de los organismos vivos y que lo que nos pasa en el cuerpo son también representativos de los tiempos que vive la humanidad. Trataremos de que se comprenda la analogía en este ejercicio:

- Cierro los ojos, estoy sentada en un lugar cómodo, con la espalda recta.
- Empiezo a conectarme con el momento en el que estoy, cómo siento mi cuerpo, si hay algo que me molesta pongo la mano en la parte del cuerpo que me molesta.
- Respiro sintiendo esa parte del cuerpo, observo lo qué me dice de mí misma.
- Si siento alguna tensión o dolor ahí, sigo inhalando y exhalando.
- Identifico el mensaje que me da ese malestar en mi cuerpo.
- Respiro. La respiración consciente me permite conectar con elementos de mi autoconciencia que de lo contrario no tendría.
- ¿De qué me doy cuenta? ¿Cuáles son los malestares que habitan en mí en este momento de mi vida?, asumo que están ahí. No los evado, ni huyo de ellos.
- Identifico el origen del malestar. ¿Qué puedo hacer realmente para transformarlo y salir de ahí?

Así como los malestares que habitan nuestros cuerpos, vivimos en medio de sistemas sociales, políticos, económicos, culturales, que surgieron en momentos históricos de la humanidad y que, por siglos, han demostrado cada vez mayores niveles de decadencia, por la destrucción, disociación y trauma que han ocasionado a millones de seres vivos humanos y no humanos y a la Madre Tierra, en toda su extensión. En otras palabras, los niveles de agotamiento, frustración, impotencia, maltrato, estrés y violencias que sufren nuestros cuerpos, son el reflejo de los niveles de destrucción, maltrato, explotación y daño que le hemos causado a la tierra. ¿Qué relación tiene nuestro sentir con la tierra? Pues todo el sentido. Nos hemos despegado tanto de los ritmos de la naturaleza, que no pausamos un momento para descansar, respirar, disfrutar, sino que llegamos a ritmos de agotamiento crónico y esquizofrenia social. Resultado de ello son la cantidad de enfermedades nerviosas que surgen en los últimos años y que se expresan en los niveles de violencia en todas las dimensiones de la vida personal y colectiva de las sociedades del siglo XXI.

Priorizar las redes de la vida, día a día, solo seguirá siendo posible si hacemos un esfuerzo consciente para recuperar las maneras en que nos cuidamos colectivamente y nos hacemos responsables personalmente. No se trata solamente de sobrevivir, se trata de dar pasos para recuperar la confianza en que es posible aprender a bienvivir.

CUIDAMOS, PERO SE INSTITUCIONALIZA EL TRAUMA

Vivimos, pues, una época llena de contradicciones y complejidades. Las mujeres en todas nuestras diversidades hemos cuidado por siglos, en el entendido de que eso es lo que sostiene de fondo la vida. Ya sea que hayamos gestado vida desde nuestros cuerpos o no, sabemos lo que eso significa. Hemos amado, y como equivalente, hemos cuidado. Cuidamos a pequeños seres desde que nacen hasta que llegan a la vida adulta, niñxs propios o ajenxs, perros, gatos, animales de todo tipo; cuidamos jardines, flores, hortalizas, plantas medicinales, cocinamos, alimentamos, vestimos, educamos, acompañamos, amamantamos, escuchamos, dialogamos, transmitimos lenguajes, cultura, valores. Cuidamos enfermxxs, adultxs mayores. Lo hacemos porque el vínculo nos constituye como sentido de vida y porque nuestra sabiduría interior nos dicta que las genealogías prevalecen, en la medida en que cuidamos.

Sin embargo, desde los orígenes del sistema patriarcal, cada vez más las tareas de sostenimiento de la red de la vida -aunque nunca han dejado de ser realizadas-, fueron relegadas a tareas de servidumbre o a "espacios domésticos". Lo que, desde la lógica occidental de los opuestos, significó que "a lo femenino" se le asignara lo excluido, lo marginal y lo postergado a los espacios del "hogar". Desde ese lugar, todo lo mandado para ser cumplido en el "espacio privado" fueron tareas que se consideraron que amansaban, domesticaban, amaestraban, sometían, dominaban y acondicionaban² a las mujeres en el servicio o al cuidado de los demás. La mayor parte de esas tareas ocurren de generación en generación en las familias o las comunidades. Se designó desde entonces al cuidado como un rol en la escala inferior de los quehaceres -pues "era" propio o exclusivamente designado a las mujeres y/o a cuerpos feminizados³-. Así se explican también las violencias y exclusiones contra las personas de la diversidad sexual, pues representan una "afrenta" a lo "lo masculino", que, como sabemos, ha sido designado como la forma de ser y estar hegemónica, tanto en los espacios públicos como en los espacios personales e íntimos.

En la medida en que se crearon instituciones para establecer el poder económico, político, cultural, religioso y científico, se fueron estableciendo mecanismos de maltrato y violencias que se fueron normalizando desde un deber ser, que se reprodujo: a) Primero sistemáticamente; b) Luego inconscientemente y c) hasta convertirse en mandatos que se internalizaron automáticamente⁴. Esa institucionalización de las violencias no solo opera en el ámbito de lo público, también existe en el espacio familiar, personal e íntimo. Y, por tanto, tiene repercusiones en el adentro y el afuera de nuestras existencias.

2 Academia de Lengua española. <https://dle.rae.es/domesticar>

3 Todo tipo de cuerpos a los que se asigna tareas "femeninas" niñeces, adolescencias, personas homosexuales o lesbianas, mujeres trans, personas mayores, entre otros.

4 Casilda Rodríguez

“Vivo una contradicción en el cuidado. Me explotan las emociones y a veces soy un poco agresiva con las instituciones y tengo que calmarme porque no es una forma positiva de cuidar. Gestionar las emociones es un trabajo que me ha llevado tiempo y energía.”

“Siempre nos meten a hacer ese curso de cuidados, por ser mujeres y migrantes. Tuve que hacer un examen de competencia para ver que era alguien que había cursado estudios”. “He vivido violencia con el Sepe⁵, porque me negaron los saberes hasta del idioma español, como si no fuera mi lengua materna. Mis títulos universitarios no servían porque no estaban homologados. Tuve que hacer un examen para formarme en la atención sociosanitaria”.

“Sin embargo, dejé el servicio social por las violencias que recibí allí.”

“La seguridad social me dice que estoy mal, pero no lo suficientemente mal como para que me atiendan.”

Desde esta perspectiva, se priorizan leyes, mecanismos, jerarquías; se normaliza la “aceptación de que unos dominan, y otras y otros se subordinan”; el saber colonial por encima de la multiplicidad de saberes. Lo que hace que, en el sistema patriarcal, colonial y capitalista, sean más importantes las reglas del juego de la institucionalidad, que las emociones y la vida íntegra y digna de las personas.

“La primera violencia emocional que aún no he superado es la violencia institucional que sufrí en un proceso de candidatura a un trabajo. Hice tres semanas de formación. Me dieron la tarjeta, el código. Recursos humanos me dijo tres días después que tenía que presentar un certificado de catalán nivel III. Yo dije que no lo tenía pero que podía hacer un examen oral y luego me dijeron que no iban a poder contratarme porque el examen era escrito y yo no tenía el certificado que lo acreditara. No me dieron ninguna hoja de fin de contrato o algo. ¡No me dieron nada! Sólo una llamada de teléfono. No me pagaron esas semanas de formación, ni la semana de trabajo.

“Yo llevo 25 años viviendo en Cataluña y puedo hablar y dar conferencias en mi catalán de toda la vida. Al mismo tiempo, me han seguido llamando de la Generalitat para formar a otras personas. Pasé mucho tiempo sin saber qué hacer, si seguía intentando hacerme reconocer a ojos colonialistas, o si no aceptaba ningún otro trabajo. Al final, no acepté nada más, porque siento que viví en mi cuerpo una violencia institucional colonial pura y dura”.

⁵ Servicio Público de Empleo Estatal, institución española que presta servicios para ayudar a personas desempleadas a encontrar trabajo

En conclusión, lo que se institucionaliza es el trauma⁶ a nivel cultural, social, emocional y energético. Todo ese entramado atraviesa nuestras experiencias corporales y es allí por donde necesitamos empezar, para recuperar las prácticas del cuidado.

“Recibí violencia obstétrica cuando nació mi hija. Fue una violencia muy grande. Algún día voy a escribir sobre eso, porque me quitó las ganas de volver a ser madre”.

APRENDER A CUIDARNOS, NUESTRO MAYOR DESAFÍO

En la medida en que le fuimos restando importancia al cuidado cotidiano, fuimos creyendo que solo quedaban túneles sombríos del “deber ser” por los cuales transitar, sin que hubiera otra opción. Nuestras propias historias personales de trabajo y resiliencia, las fortalezas que encontramos en nuestras genealogías, las raíces y orígenes de dónde venimos, y desde donde sacamos fuerzas para seguir abrazando la vida, nos indican que existen otras direcciones.

Existe un concepto que se llama autopoiesis⁷, que describe la capacidad de un sistema vivo de producirse y mantenerse a sí mismo de forma continua. La vida es eso y el día a día nos lo comprueba. Pero tomar conciencia de que eso sucede y “darnos cuenta” de que, en ese devenir de la vida, nosotras tenemos una responsabilidad fundamental, es todo un desafío. Necesitamos aprender a gestionar nuestras emociones y procesos de conciencia, puesto que nuestra integridad requiere pasar por muchas etapas de cuidado.

Se dice fácil, pero es todo un camino de transformaciones, lo que implica cuidarnos en primera persona y en las colectividades entre mujeres. Es una necesidad que todas tenemos. ¿Cómo podemos seguir cuidando a otros seres, si no nos cuidamos a nosotras mismas? ¿Qué significa aprender a cuidarnos de fondo? ¿Por dónde empezamos?

“No he sabido muy bien quién soy. Cuando he intentado estar en los colectivos, ha estado más hacia afuera que conectada conmigo misma. Cuando cuido, reproduzco los cuidados que recibí. Aunque intento comer sano, hacer ejercicio, pero no me he cuidado mucho, sé que tengo poca autoconciencia”⁸.

“Ahora, intento tener un punto de equilibrio entre mi salud física y emocional; pero, al principio, lo veía como egoísmo”

La reflexión en los movimientos de mujeres y feminismos respecto de los cuidados cobró más fuerza a partir de la publicación del libro ¿Qué sentido tiene la revolución si no

6 De Meo... en Riane Eisler.

7 De la biología cultural y de la teoría de sistemas. Maturana y Varela

8 Participante taller.

podemos bailar?⁹ Cuando salió a luz, la mayor parte de las activistas por los derechos humanos, mujeres organizadas o que acompañaban a otras personas, estaban agotadas, con enfermedades crónicas o extenuadas por no ocuparse de su salud, su bienestar y su cuidado y en cambio, sí ocuparse de lxs demás.

Es lo que empezaba a nombrarse síndrome de burnout¹⁰, un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés crónico, principalmente en el ámbito laboral de quienes acompañan o cuidan a otras personas. Esto también aplicaba para el caso de muchas mujeres en el activismo político. Fue un contexto determinante para cuestionar el rol de cuidar, sin cuidarse.

La contradicción no puede ser más obvia. La frase se expresó de otra manera: **“si no puedo bailar, no quiero ser parte de tu revolución”** aludiendo a la frase de la feminista Emma Goldman¹¹, expresa que una revolución no es auténtica si no incluye la alegría de vivir, la libertad y la emancipación personal, como parte de la lucha social y política.

En ese sentido, ante la pregunta de por dónde empezar, la respuesta surge de inmediato cuando lo sentipensamos bien: aprender a poner límites. Los límites surgen cuando tomamos conciencia de los lugares físicos, simbólicos y emocionales en donde ya no queremos estar y de los cuales queremos salir. Y lo hacemos, precisamente poniendo límites, como primer paso para establecer los lugares emocionales, físicos y energéticos que sí queremos habitar.

“Me veo a mí misma poniendo límites, es la forma que tengo de parar, en un entorno laboral que tiende a ser violento”. “Me es muy duro también estar en los juzgados y que nunca me vean como la abogada que soy. A veces, me tengo que poner la toga para que me identifiquen como tal, que no piensen que soy la detenida.”¹²

El autocuidado y el cuidado entre todas, también requerirá desapegos, incluso rupturas con patrones que nos han obligado a reprimir nuestros verdaderos deseos de existir, nuestras emociones, nuestros sentidos de vida. Las violencias institucionales se mantienen gracias a que muchas mujeres aprendimos a reprimir lo que sentimos, a costa nuestra. Recuperar los cuidados para cada una de nosotras pasa por comprender que hemos acumulado una serie de malestares con el mundo debido, entre otras cosas, a que aprendimos a estar al servicio, para complacer, sin darnos cuenta de que estábamos anulando el sentido vital de nuestras existencias.

Los límites que ponemos establecen un alto a los abusos que aprendimos a aceptar con una sonrisa o agachando la cabeza. Una vez puestos los primeros límites, habre-

9 Escrito por Jane Barry y Jelena Djordjevic, activistas y feministas

10 <https://www.libreriasudestada.com.ar/productos/si-no-puedo-bailar-no-quiero-ser-parte-de-tu-revolucion-emma-goldman/>

11 Feminista, anarquista lituana en las luchas antirracistas en EU.

12 Participantes taller 1.

mos aprendido que nuestras palabras y decisiones son importantes, que valen, que son legítimas. Los límites que pongamos tienen que ver con la expresión de nuestras voces interiores, con el cuidado que cada una nos merecemos y con los cuidados que podemos aprender entre nosotras, debido a que muchas otras mujeres, antes que nosotras, han podido hacerlo y, por lo tanto, yo también puedo.

APRENDER A DESHIERBARNOS

Respecto a los orígenes del cuidado, nos referimos al concepto de deshierbar, lo que significa -como sabemos- sacar hojas o tallos secos, malezas podridas. Es un término que comprendemos mejor cuando nos acercamos a una hortaliza o a una maceta y quitamos los hierbajos que están muertos, pues ya solo sirven para hacer abono. Seguro que más de alguna de ustedes lo ha hecho. Bueno pues la palabra deshierbar, en lo simbólico, lo asociamos también con hacer duelos, que, en otras palabras, significa aprender a despedirnos.

Despedirnos puede ser incómodo, confuso y con frecuencia doloroso. No es lo mismo despedirse de alguien que ya no estará con nosotros porque muere, que despedirse de algo o alguien porque sabemos que ya no nos hace bien al cuerpo y al espíritu. En ese caso, cuando nos despedimos, es porque hemos tomado una decisión. Para llegar hasta ahí, es porque hemos transitado por caminos que nos permiten deshierbar o sacar de nuestro corazón y de nuestros imaginarios, situaciones, sentimientos, relaciones, personas o cosas, que han pasado por nuestra vida, pero que ya no nos sirve cargar. Deshiebarnos como las plantas, reconociendo que todo en la vida tiene ciclos, nace, crece, se reproduce y muere. A veces, solo tiene que morir algo en nosotras, para resurgir de otras maneras.

Para poder hacerlo, necesitamos pausas, silencios, momentos de descanso, de meditación, de estar con nosotras mismas, de tomar conciencia de qué sentimos; a veces, tomar un baño y disfrutarlo, hacer una caminata solitaria o escuchar lo que me dicen los sueños. De todas esas maneras, empezamos caminos para cuidarnos. Son esos los momentos de la vida que nos permitan saber que cuidarnos pasa también por deshiebarnos, despedirnos, soltar y seguir adelante. Es entonces cuando estaremos listas para florecer de insospechadas maneras.

Mención especial merecen los espacios organizativos de mujeres o mixtos desde donde aún tratamos de encontrar equilibrios para posicionar que es una cuestión de derechos humanos empezar a nombrar los cuidados. Como hemos vivido tantas violencias, nos hemos dado cuenta de que las soluciones no sólo pasan por poner la intención en el cambio del afuera, sino también en el adentro, por el retorno y recuperación de lo que aprendimos en el origen acerca del cuidado de la vida. Tal vez sea por eso que, desde Abya Yala, hemos de nombrar la importancia de transitar nuestras propias rutas hacia la sanación personal y colectiva. Inevitablemente nos encontraremos con que habitamos todas las contradicciones que implica vivir en este sistema. ¿Quién de nosotras no habita alguna contradicción?

“Estoy en un colectivo mixto donde los insultos “cariñosos” son los comunes. Me doy cuenta de que hay algo que no funciona bien en este colectivo.”

“En mi colectivo mixto no me escuchan. A veces, cuando hablo fuerte para intentar ser escuchada, ellos son los que se sienten violentados. En otros colectivos, a veces, cuando explico cosas desde la vivencia, me niegan, lo descartan.”

En las conversaciones que hemos sostenido hasta ahora como Red de Mujeres Migrantes en Cataluña, algunas de las preguntas orientadoras que están quedando en el aire, para profundizarlas más adelante, son:

¿Cómo podemos hacer las corporalidades migrantes para no caer en la medicalización que caracteriza esta sociedad española -que es la que más ansiolíticos consume en el mundo, teniendo en cuenta que no tenemos muchos grupos de apoyo?

¿Cómo podemos hacer para construir redes de apoyo que nos ayuden a resignificar y transformar estas violencias?

LA REVISIÓN HISTÓRICA CONTRIBUYE A PROFUNDIZAR EN LAS PRÁCTICAS DE NUESTROS CUIDADOS

Respecto a la cuestión de dónde y cómo podemos hacer los cuidados, necesitamos también seguir desprendiéndonos de la tendencia a la homogeneización cultural que hace el Norte Global con relación al Sur Global. La característica de la red de la vida es la diversidad, pero en la educación occidental que hemos recibido no nos preparan mucho para cuidarla. Se tiende a homogenizar pensando que es una única visión de la vida, cuando no es así, sino que existe una diversidad de cosmovisiones y ciencias propias de cada cultura. Tener esto presente tanto en la educación en nuestras casas, como en el momento del diseño de las políticas públicas en el ámbito de la educación es especialmente crucial, pues cada vez que, desde los estados occidentales se reconoce un tipo de institucionalidad marcada por las concepciones lineales europeas sin el debido reconocimiento de las culturas que se sostienen desde el Sur Global, se producen violencias e inequidades que mantienen abiertas las heridas causadas por traumas colectivos.

En este sentido, además de deshierbar en la vida cotidiana, nos ayuda mucho seguir haciendo revisiones históricas que nos permitan identificar dónde se implantaron las creencias y las prácticas que dieron origen a inequidades y violencias de las que todavía nos hacen daño.

Por ejemplo, la colonización trajo la imposición del mecanismo de los relojes y del calendario gregoriano como único sistema de medición del tiempo, cuando en realidad, el calendario gregoriano fue una apropiación que Roma hizo del calendario egipcio, que había sido concebido en consonancia con la relación de nuestro planeta con el resto de los planetas de nuestra galaxia y que tenía un sistema de medición tan preciso como el

maya, el azteca, el inca o el chino. Después, llegaron los emperadores romanos, con sus egos, y acortaron o alargaron meses o les cambiaron su nomenclatura original, poniéndoles sus propios nombres a los meses. Cuando se produjo la alianza entre la iglesia católica y el imperio romano, se impuso la semana de siete días, con seis días para el trabajo (forzado, bajo la institución de la esclavitud que luego daría paso al feudalismo) y un día para dios, el domingo. Este fue el origen de la práctica de la medición del tiempo que luego serviría para ir colonizando y esclavizando a personas en nombre de las religiones y de las "ciencias" europeas, que pasaron intentando llevarse por delante los calendarios más exactos sobre la faz de la Tierra, todos ellos conectados a los ciclos del sol, de la luna, a la relación con los elementos de la vida y los seres con los que convivimos en este planeta.

Entonces, los cuidados guardan relación estrecha también con los diálogos que sostenemos en medio de los procesos de migración, para visibilizar estos procesos históricos que occidente sigue sin narrar con la profundidad y el análisis que merecen estos temas en los libros de historia que lee su infancia y su juventud. Al menos, cada vez más se abordan estas cuestiones en documentales de divulgación científica que aportan elementos para que podamos reconsiderar cómo estamos gestionando la cuestión de nuestros ritmos de vida en el frenético ir y venir de nuestras vidas cotidianas, aceleradas y presionadas aún más desde la revolución industrial.

En este sentido, los procesos de migración sur-norte, y viceversa, son oportunidades para impulsar procesos de revisión histórica y epistemológica que ayuden a desmitificar la posición jerárquica de superioridad que hace que el conocimiento producido desde el Norte Global, o con parámetros epistemológicos y metodológicos occidentales, sea considerado sistemáticamente más "científico" que el conocimiento producido por comunidades y pueblos originarios del Sur Global, a partir de su propia epistemología y desde sus propias metodologías de investigación milenaria. Ejemplos de estas realidades son la profundidad científica del sistema calendárico maya, la sabiduría médica herbárica ancestral de los pueblos originarios de Abya-Yala y África, o la medicina tradicional china y ayurvédica, todas ellas ciencias asentadas en miles de años de investigación y comprobación, a partir de concepciones propias de lo humano, lo natural, los ciclos de la vida, la regeneración de la salud y la importancia del cuidado de los vínculos, tanto entre humanos, como entre humanos y los ecosistemas en los que co-habitan.

Una parte de todas estas tareas se podrá dar en el ámbito académico e institucional, pero otra es para emprenderla con gozo y alegría por todo lo recuperable en nuestras familias, círculos de confianza y organizaciones.

Así, en la medida en la que las personas que hemos interiorizado los postulados, ordenamientos, jerarquías, concepciones y procedimientos del Norte Global como los únicos válidos podemos ir tomando conciencia de las violencias normalizadas con cada acto académico e institucional que coloca en lugares de inferioridad las sabidurías, conocimientos y ciencias producidos y sostenidos desde el Sur Global, así se podrá ir limpiando y abriendo los caminos para encontrarnos entre personas diversas en condiciones de auténtica igualdad. Probablemente, esto no es algo que vaya a suceder de un día para

el otro, y tal vez tampoco en las siguientes décadas, pero cada acto de dignificación -de los conocimientos y prácticas emanados de las culturas del Sur Global que migran- suma en este proceso. Sobre todo, porque los cuidados de nuestras vidas, y de la vida en el planeta, dependen también de que se produzcan estos cambios básicos en nuestras mentalidades.

Se van a necesitar múltiples diálogos entre diversas personas de distintas generaciones, y de un lado y del otro del mundo, para seguir construyendo puentes de entendimiento. Ya nos estamos enfrentando a situaciones incómodas en nuestra vida cotidiana cuando chocan las distintas condiciones de vida derivadas de los privilegios que ostentan unas personas, frente a las condiciones de opresión de otras personas donde, confluyen límites en términos de interseccionalidad. Necesitamos vivir y atravesar estas situaciones incómodas, para lograr salir de las estructuras sistémicas que llevan siglos reproduciéndose, pero que podemos frenar y transformar. Los procesos de migración están siendo claves en ello.

MÁS QUE CUERPOS PARA ALIMENTAR LAS MAQUINARIAS DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO, SE TRATA DE CORPORALIDADES PARA LA PLENITUD DE LA VIDA

Las violencias institucionales generan traumas en nuestros cuerpos, no están en un limbo del espacio inmaterial donde, supuestamente, está la psique. Las violencias se quedan alojadas en nuestros cuerpos y es en nuestros cuerpos donde necesitamos acudir para sanarlas.

Me dijeron “tienes que aprender a vivir con el dolor”, pero veo que no tiene por qué ser así.

Los dolores de nuestras vidas tienen sentido solamente si nos permiten hacer consciente lo que atravesamos y damos pasos para salir de esa condición sufriente. Los caminos de la sanación siempre pasan por detenernos a sentir. Mientras estamos bajo el influjo de las consecuencias del trauma, es muy tentador querer permanecer anestesiada, mirar hacia otro lado, buscar cambiar las sensaciones desagradables por las que proporcionan placeres inmediatos, como el alcohol, las drogas o el sexo y el entretenimiento compulsivos. También es tentador quedarse en la coraza, construyendo muros alrededor de una/e misma. Otra forma de insensibilizarse es desde la disociación: desconectarse de la experiencia corporeizada ante la incapacidad de gestionar lo que se está experimentando en la realidad cuerpo-territorio. Sin embargo, los caminos de sanación tienen que ver con desarrollar cada vez más sensibilidad para detectar mejor en nuestro cuerpo qué es lo que está sucediendo.

“Una de las cosas que observamos como constante en las colectivas de mujeres migrantes es que estamos muy tensas. Al final, el último espacio que encontramos a veces, en la mayoría de colectivas, es el alcohol. Termina una reunión y nos vamos a tomar una cerveza. Pero no solamente somos materia, sino también energía. No nos costaría nada poner estas prácticas en nuestras actividades. Todas las que hemos pasado por la experiencia de la migración, hemos pasado por tensiones que necesitan atención. La fibromialgia, por ejemplo, está muy enraizada en las cuerpos de las mujeres, el malestar de la propia dinámica del trabajo físico. La única forma que nos recomiendan hasta ahora es la medicación. Nos meten pastillas. Nos medicalizan de por vida de forma innecesaria.”

En general, en el mundo del activismo, somos personas altamente sensibles. Si fuéramos personas insensibles, no estaríamos donde estamos. Por lo mismo, es muy fácil absorber energías y tensiones de las personas u organizaciones que acompañamos, así como las del mundo que nos duele. ¿Cómo se van acumulando todas estas tensiones? Existe algo que se llama trauma vicario. Se produce cuando una escucha a una persona y empieza a sentir en su propio organismo los malestares y situaciones desagradables de esa persona. Puede suceder también que la escucha de lo que expresa la persona a la que acompañamos haga que se abra una antigua herida en nosotres. Entonces, es importante cuidarnos cuando estamos acompañando a una persona de nuestra familia, de nuestro entorno de amistades o entre las organizaciones sociales. Una forma de hacerlo es estar atenta, de forma que, al mismo tiempo que estamos siendo empáticas con la otra persona, podamos conservar la conciencia de lo que sucede dentro de nosotras y que podamos atender lo que se manifiesta de manera autoempática, también.

En nuestras organizaciones y procesos de articulación social, cada vez que, durante un encuentro, tomamos un tiempo para revisar de qué manera el sistema ha moldeado la forma en la que vivimos la conexión con nuestros erotismos, placeres y sexualidades, abrimos una puerta a la generación de oportunidades de sanación, pues la sanación no es un acto individual. Nuestra sanación individual está íntimamente ligada con las condiciones predeterminadas por el sistema para llevar a cabo nuestras vidas.

Podemos decir que todas las personas de la clase trabajadora precarizada enfrentan problemas para llegar a final de mes y hasta para sobrevivir. Pero incluso dentro de esa clase trabajadora, hay unas personas en las que se acumulan más opresiones y cargas. La violencia racista es sistémica y tiene un peso muy grande en muchas vidas. La forma en la que la hegemonía blanca obliga a que una persona racializada tenga, no sólo que arriesgar su vida para vivir en un país con opciones a seguro social más o menos digno, sino además ver cómo la persona logra formarse cuando llega al país, después de haber sobrevivido; ver cómo consigue trabajo no precarizado; si puede optar a alquiler de una vivienda y si es capaz de generar una red de apoyo en el lugar donde una/e/o llega. Sumando todo, son muchas las capas de tensiones que se van agregando. Y muy pocas, las opciones para que el sistema provea de acceso a cuidado de la salud física y mental integral. El sistema puede ahorrarse muchos millones en pastillas si se generan condiciones de vida más dignas y se invierte en educación para el buentrato, con igualdad y justicia, desde la infancia.

El sistema blanco-patriarcal sigue dedicando miles de millones de euros y dólares a continuar genocidios como el de Palestina, o a emprender y sostener guerras civiles como las de Sudán y Congo, entre otras, en lugar de facilitar rentas únicas universales que sí garantizarían vidas dignas a grandes cantidades de población. La inequidad se trata de seguir fundamentando en mentiras delirantes, como tratar de justificar genocidios a partir del canibalismo adjudicado a pueblos colonizados y exterminados, cuando los archivos de Epstein demuestran las prácticas de canibalismo entre las élites blancas judeo-cristianas de la actualidad, además de la pederastia, la tortura y la violencia extrema como forma de "alta civilización".

Los diálogos que sostenemos en nuestras familias y organizaciones para dismantelar estas inequidades del sistema son claves para recuperar el sentido de la vida. También el compartir en comunidad, el crear y sostener grupos de apoyo entre nosotras y nosotros. En estas rutas, siempre encontraremos oportunidades de llenar nuestras vidas de sentido. Y eso, de por sí, es sanador. Incluso aunque tengamos que enfrentar cansancios extenuantes o criminalizaciones injustas, o salarios irregulares y falta de acceso a derechos laborales; incluso aunque habitemos la contradicción de llevar encima más cargas por el sólo hecho de ser más conscientes y estar en el proceso de generar cada vez más cohesión interna-externa en nuestras vidas; incluso aunque muchas veces queramos arrepentirnos y tirar la toalla, todo camino de transformación y cambio social colectivo es una oportunidad para sanar mientras intentamos generar condiciones más habitables para nosotras, nosotros y las generaciones presentes y futuras. La desnormalización de las violencias en nuestra mirada del mundo es un acto de conciencia que sana. Por eso, en este contexto, **un camino de sanación siempre será la juntanza, el juntarnos en grupos de apoyo mutuo para conocernos y para sostenernos recíprocamente desde la escucha y la solidaridad.** Además, nos va a ayudar dedicar tiempo y energía por articularnos en movimientos sociales donde seamos capaces de generar poder colectivo para la sanación, la resiliencia y la transformación.

Eso sí, teniendo en cuenta que el sistema habita en nosotras mismas, que adentro nuestra hay un patriarca dispuesto a ejercer el poder de forma violenta y normalizada, sin que nos percatemos; sabiendo que podemos herir y ser heridas en el transcurso de la lucha social; tomando conciencia de que lo más fácil es perpetuar en nuestras organizaciones, o espacios compartidos, lo que aprendimos que debe ser un sistema de gestión enfocado en resultados (y no en personas ni en procesos, por ejemplo); **teniendo en cuenta todos estos matices y aspectos de la misma herida que cargamos adentro, podemos optar por invitarnos a nosotras mismas y a otras a revisar nuestras prácticas y a diseñar procesos de sanación individual y colectiva que nos ayuden a salir de todas las capas de blanquitud (no de oscuridad) que nos nublan el entendimiento.** Ésta, entendemos nosotras, es una tarea para emprender desde cada una, pues las violencias interiorizadas están alojadas en todas nosotras y nosotros, independientemente de la clase y el color de piel. Todas tenemos tarea y trabajo de revisión para hacer dentro de nosotras mismas, atendiendo a lo que se precisa en términos de deconstrucción y reconstrucción.

Los caminos de sanación pueden ponernos en contacto con distintas disciplinas, como el yoga, el tai chi chuan, la meditación, el psicodrama o la terapia psico-corporal, que Bessel Van Der Kolk¹³ enfatiza como vías de sanación científicamente demostradas en su eficacia. Dentro de su diversidad, todos estos caminos de sanación tienen en común que, primero, pasan por el cuerpo y, después, nos pueden llevar más adentro, a seguir descubriendo hasta las relaciones más sutiles entre los procesos mente-cuerpo. Estas prácticas somáticas, de trabajo con nuestros cuerpos, también ayudan a reescribir la bioquímica, a reconstruir la materia biológica que queda dañada con los procesos de traumatización. Desde las ciencias milenarias de las naciones originarias de Abya-Yala, la conexión, el diálogo y la reciprocidad con lo humano y lo no humano es otra amplísima vía de sanación, que nos lleva a prender fuegos, a realizar ofrendas, a entrar en el agua, a respirar el viento desde la multidimensionalidad que somos, en prácticas que recuperan los sentidos de lo que significa ser humano como parte de la red de la vida en la que nuestra existencia está inserta.

Sin embargo, aunque muchas de nosotras y nosotros sepamos esto en teoría, es común que no logremos encontrar el tiempo para dedicarnos a cuidarnos a nosotros mismos. La traumatización vicaria nos hackea a menudo: ¿cómo voy a dedicarme una hora a practicar tai chi chuan o a vivirme junto a otras en una práctica de psicodrama, o a convivir en escucha activa con un entorno natural, cuando estoy atendiendo a sobrevivientes de violencia sexual cuyas vidas no logran salir de la situación de emergencia, por más apoyo que les estemos proporcionando, por ejemplo? Es común que encontremos cualquier clase de motivo y preocupación para relegar nuestro propio cuidado. Y al mismo tiempo, **nadie más puede hacer por nosotras la tarea que nos toca con nosotros mismos: sólo yo sé lo que necesito para cuidarme, para sanar y sólo yo me puedo dar a la tarea de trabajar esa sanación adentro mío.** Nadie más lo puede hacer por mí. En contextos como los que vivimos, los cuidados individuales y colectivos son una de las acciones más transgresoras que podemos iniciar y mantener. Y, sin embargo, tanto unas como otras pueden escapársenos de las manos en lo intrincado de conservar los equilibrios: hay quien termina escudando su egoísmo en la práctica del autocuidado; como hay quien vive fuera de sí misma, en disociación permanente, escudándose en la entrega incondicional a la comunidad.

¿Cómo encontrar los puntos de equilibrio? Seguramente, ayuda el tiempo que una logra estar consigo misma, así como el diálogo que sostiene con otras/os/es en el marco de la construcción de espacios seguros.

13 Psicólogo alemán especialista en sanación de procesos de traumatización. Escribió el libro *El cuerpo lleva la cuenta*.

LA RELACIÓN ENTRE LA COMUNICACIÓN Y LOS CUIDADOS, EN EL ÁMBITO FAMILIAR, SOCIAL, ORGANIZATIVO Y LABORAL

¿Cómo y por qué la práctica de los cuidados está tan íntimamente relacionada con el aprendizaje de la gestión de los procesos de comunicación?

Vamos por buenos caminos en nuestras organizaciones cuando dedicamos tiempo e ideamos metodologías que nos sirvan para nombrar necesidades de cuidado y abordar temas que son tabúes, como el dinero, el poder, la sexualidad, la clase, el racismo, o todo aquello que nos lleva a conectarnos con el miedo, la culpa y la vergüenza. Los procesos de sanación política que nos interesan en nuestras organizaciones, y círculos emancipadores, pasan por sostener diálogos sobre todos estos temas que son tabúes, que tienen que ver con creencias limitantes, con violencias interiorizadas y con estados emocionales de los cuales nos cuesta mucho hablar, porque no sabemos abordarlos sin salir nosotras mismas lastimadas, o sin herir a nuestras compañeras/es/os.

Por más activistas que seamos, no siempre tenemos todas las herramientas para gestionar lo que pasa en nuestra vida cotidiana. Tener herramientas de comunicación es importante para ayudarnos a abordar situaciones como las que describíamos más arriba, o cuando se nos salen todos los demonios ante las violencias institucionales de que somos objeto. . Las transformaciones personales, colectivas y sociales que están generando los avances en las prácticas de derechos humanos, de la Madre Tierra, de las migraciones y los movimientos sociales que los atraviesan son considerables, atraviesan nuestras creencias limitantes, nuestros patrones de comportamiento, nuestras personalidades. Vamos a atravesar cada vez más situaciones incómodas. Sin ellas, es difícil seguir creciendo como persona y lograr ser cada vez mejor aliada de la vida. Por eso, nos proponemos traer acá aportes de enfoques y herramientas como los de la Comunicación No Violenta.

El poder nombrar desde nosotras mismas no sólo los hechos de lo que nos sucede, sino también las emociones y las necesidades insatisfechas que tenemos como seres humanos es importante. Porque, si no nombramos esas emociones, se quedan estancadas, retraumatizándonos. El ejercicio de nombrar nuestras emociones y necesidades es un ejercicio político de construcción y vindicación de la propia legitimidad. Y es necesario aprender a cultivarlo en el día a día. Porque muchas veces sucede que, ante situaciones que se desarrollan bajo la presión de los temas tabúes, como la sexualidad, el dinero o el poder, al no tener herramientas de comunicación asertiva, cuidadosa -y ante la intensidad de lo que sentimos y reprimimos-, es muy fácil quedarse en silencio o paralizada muchas veces, hasta que luego todo sale de sopetón. Es como una olla a presión. Si la presión está contenida demasiado tiempo, puede suceder que explote.

Si no sentimos legítimas nuestras propias emociones y necesidades, nos vamos vaciando de poder. En muchas ocasiones, de aquí se derivan los desgastes que nos llevan a quemarnos: acumulamos, sostenemos situaciones y personas sin expresar nuestras emociones y necesidades, callamos, guardamos, nos vamos desconectando de nosotras mismas y terminamos agotadas emocionalmente. El desgaste emocional y energético

co que deriva en terminar quemadas no ayuda a nadie. No nos ayuda a nosotras, porque nos conduce a la inacción, al vaciamiento, a la pérdida de sentido, a la desmotivación, al estancamiento y a la imposibilidad de accionar porque nos hemos negado tanto a nosotras mismas y nos hemos debilitado tanto de nuestra propia vitalidad, que nuestro sistema nervioso ya sólo nos pide parar, para rehabilitar. Y tampoco ayuda al entorno porque, cuando entremos en esta fase "catatónica", dejamos de ser productivas y constructivas para el lugar colectivo al que hemos intentado apoyar desde nuestro sostén.

¿Significa eso que tenemos carta blanca para expresar nuestras inconformidades, harzagos, necesidades y preferencias de cualquier forma?

Pues la verdad, tampoco es cuestión de escudarse en el que "es que yo soy muy directa", para hablar a nuestros afectos, relaciones, amistades o compañeres sin cuidar sus emociones, sin consideración por sus necesidades, desde la exigencia autoritaria (que es lo criticamos de las instituciones y empresas), desde la victimización o buscando sólo culpabilizar con el propósito de que se sientan mal, criticando en negativo todo el tiempo y sin corresponsabilizarnos de las posibilidades que tenemos de hacer propuestas en positivo para transformar la situación en la que no nos estamos sintiendo bien (seguramente, con toda la razón).

¿Por qué nos cuesta tanto tener presentes estas mínimas líneas guías o criterios cuando estamos en el medio de situaciones conflictivas?

Primero, porque muchas veces las conflictividades tienen que ver con cuestiones relacionadas con sexualidad, ejercicio del poder o dinero y todos estos son temas tabúes asociados a los pesos del miedo, la culpa y la vergüenza, alrededor de los cuales es fácil que hayamos acumulado experiencias nocivas y frustrantes, de muchas malas prácticas.

Segundo, porque nos tocan las heridas de nuestras historias personales, familiares o sociales. Entonces, no sólo reaccionamos a lo que nos hacen que nos duele, sino que reaccionamos al cúmulo de situaciones parecidas, que han conformado patrones de conducta sin resolver en nuestra vida.

Tercero, porque en este tipo de situaciones, es muy fácil perder la calma, el equilibrio y la ecuanimidad internas para observar -sin reaccionar en automático desde la mente instintiva que responde a las amenazas, de forma desconectada de la conciencia-.

Cuarto, nos faltan herramientas de comunicación. En general, en las organizaciones sociales, los departamentos o áreas de comunicación -si es que existen- están más dirigidos hacia el marketing económico o la incidencia o la generación de alianzas, pero no hacia los cuidados en la gestión de los procesos de comunicación interna. Esta es una carencia con costes humanos y colectivos considerables.

Por último, requiere muchas horas de prácticas de sanación psicológica, emocional, mental, meditativa (entre otras), el desarrollar habilidades para lograr cierta autoempatía, autorregulación, capacidad de gestión emocional, empatía, flexibilidad y visión

propositiva, no sólo acusadora, ni sólo crítica. La cuestión es que estas destrezas no las aprendemos cuando estamos en la escuela, ni en el instituto ni en la universidad. No hay materias ni asignaturas relacionadas con estas dimensiones claves de nuestra existencia humana en términos vinculares.

Antes de seguir condenando al ostracismo a personas que se equivocan todo el tiempo repitiendo prácticas autoritarias (porque así les formó el sistema, porque no saben hacer las cosas de otra manera, y también, sí, porque lo eligen desde su privilegio), antes de seguir dividiéndonos y descartándonos hasta el infinito dejando en el lodo a personas que muchas veces han dado todo por las causas sociales que nos movilizan y con las que estamos comprometidos, podemos intentar dedicar tiempo, energía y recursos a formarnos en técnicas, conocimientos y herramientas para lograr:

Primero, aprender a identificar en nosotros las consecuencias de los patrones de miedo, culpa y vergüenza asociados a conflictos y violencias normalizadas en torno a la sexualidad, el poder y dinero. Cuando desarrollamos al detalle el diálogo interno que nos permite analizar estas realidades, vamos a tener mejores condiciones para poder nombrar las realidades que vivimos adentro de nuestra corporalidad, en nuestro ser, en relación con la otra persona y con respecto al vínculo que estamos gestionando.

Segundo, desarrollar práctica en la observación de las sensaciones que se producen en nuestros cuerpos cada vez que una herida ancestral, colectiva, o propia se activa, para que no nos puedan hackear tan fácilmente desde el inconsciente y evitar que sólo se queden arrastrándonos a repetir los patrones de reacción en automático que, históricamente, no nos sirvieron para salir de esas situaciones de dolor.

Tercero, cultivar la práctica de la autoempatía, tanto como de la empatía y del asentamiento de nuestra intención en la propuesta en positivo, en la construcción no sólo desde la negación o la crítica destructiva, sino desde la crítica constructiva. Por ejemplo: "Esta decisión no me parece adecuada por estos y estos motivos, porque nos va a llevar a tales y tales consecuencias, de modo que yo propongo que exploremos estos y estos otros caminos como una manera de intentar crear nuevas posibilidades", en lugar de una acusación enjuiciadora como: "Tus decisiones son un desastre siempre".

Cuarto, destinar tiempo, energía y recursos para formarnos en comunicación asertiva, no violenta, para la construcción de consensos, para el cambio y la sanación. Si en Abya/Yala y América Latina tenemos tan claro que la sanación no es un acto individual, sino colectivo, es muy lógico que la atención a la manera en la que gestionamos los vínculos sea una cuestión que va a hacer la diferencia, respecto a lo que podemos ir logrando sanar en cada oportunidad.

UNAS PINCELADAS SOBRE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

La Comunicación No Violenta (CNV) es un enfoque de comunicación que se basa en la empatía y la compasión para expresar necesidades y sentimientos, sin recurrir a la confrontación que daña o desgasta, logrando salir de los patrones de conducta de crítica destructiva, basada en el juicio y las proyecciones. Fue desarrollada por el psicólogo Marshall Rosenberg para promover soluciones cooperativas que satisfagan las necesidades de todas las partes, mejorando así las relaciones interpersonales y reduciendo los conflictos.

Es muy importante aclarar que la CNV no tiene nada que ver con reprimir las señales de nuestro instinto cuando se siente amenazado, ni tiene nada que ver con el autosilenciamiento, ni la autocensura, ni el poner la otra mejilla.

La CNV es un camino de aprendizaje que tiene que ver con el desarrollo del autoconocimiento y el compromiso con el atreverse a confrontar la propia sombra y la de las personas con las que nos relacionamos, sabiendo que podemos hacerlo desde el respeto y la compasión, así como desde el establecimiento de límites y la construcción personal y colectiva de espacios lo más seguros posibles.

Para lograrlo, la CNV propone partir de considerar 4 pasos básicos, con cuya práctica tenemos más posibilidades de lograr expresar: los hechos que observamos; las emociones que sentimos; las necesidades que tenemos satisfechas o insatisfechas y, por último, las propuestas que sugerimos para asumir la responsabilidad que tenemos respecto a generar condiciones de vida que nos procuren bienestar.

Es decir, la CNV plantea gestionar procesos de comunicación en 4 pasos que nos ayudan a conectarnos con la realidad que se está manifestando, con nuestra corporalidad y emotividad, así como con las posibilidades de gestión del vínculo a partir de la conexión con nuestras necesidades y las de la persona con la que nos estamos relacionando:

Paso 1. Observar. Me detengo un momento a **observar** cuáles son los hechos. Los voy a nombrar desde mi propia subjetividad. Es decir, para gestionar una situación difícil desde la CNV, parto por nombrar los hechos, describo las situaciones que quiero abordar. La enumeración y el análisis de los hechos nos ayuda a objetivar, a potenciar y cultivar las habilidades de observar lo que nos acontece. Desde nuestra subjetividad, claro, porque es inevitable, pero objetivando al mismo tiempo.

Paso 2. Conectarme con las emociones, sentimientos y sensación. Después de observar los hechos, me conecto con mi propio corazón. Es muy importante desarrollar práctica para identificar **emociones, sentimientos y sensaciones**, para nombrar lo que sentimos en nuestro corazón. Nos hemos acostumbrado a ser y a actuar desde el deber ser, independientemente de lo que sentimos. Cuando hablamos desde el deber ser, lo estamos haciendo desde nuestro patriarca interior, que es algo muy común. Por ejemplo, cada vez que decimos: "yo tengo que", o "hay que" o "debemos hacer...". Todas estas expresiones emanan de las voces autoritarias internas y generan tensión biológica en cuanto surgen. Las podemos sustituir por frases como: "elijo, prefiero", o "es conveniente

que" o "necesitamos hacer". Con este tipo de expresiones, es mucho más fácil conservar la autorregulación interna, y, por tanto, también la corregulación, en el marco del vínculo que estamos gestionando. Muchas veces nos cuesta identificar y nombrar **emociones y sensaciones** en nuestro cuerpo porque no tenemos todo el lenguaje para nombrar sentimientos y emociones. Cuando profundizamos en la práctica de la CNV, empezamos a adquirir vocabulario sobre estados emocionales y a poderlos diferenciar de los juicios enmascarados. Por ejemplo, cuando yo digo "me siento manipulada", la manipulación no es una emoción, es un hecho mental, una interpretación mental, es un juicio enmascarado. Puede ser cierta y es legítimo que nos expresemos en esos términos, pero no estaríamos hablando de las emociones. Para hablar de las emociones, necesitaría decir expresiones como: "me siento triste o decepcionada por la forma en la que yo interpreto que tú me estás manipulando". Una vez más, necesitamos enfatizar la importancia de nombrar las emociones para sanar. Lo que no podemos nombrar no lo podemos sanar.

Paso 3. Identificar necesidades. Después de nombrar las emociones, las conectamos con nuestras **necesidades**. Generalmente, cuando surgen emociones desagradables es porque suele haber una necesidad vital mía que está insatisfecha. Todo lo que no nombramos se va quedando en nuestro cuerpo. Y cuando no legitimamos nuestras propias necesidades, cuando no somos conscientes de la relación que existe entre nuestras necesidades y las emociones que experimentamos, es muy fácil que estemos acumulando tensiones y malestares. En cambio, si logramos reponernos al momento de la sensación desagradable, y podemos nombrar lo que está sucediendo ("Mira, yo observo que estos son los hechos, siento estas sensaciones en mi cuerpo y veo estas necesidades en mí que están satisfechas o insatisfechas"), por ahí, empezamos a conectarnos con todo lo que está sucediendo de nosotras mismas durante los procesos de comunicación con otras personas.

Paso 4. Propuestas. Por último, el cuarto paso tiene que ver con las **propuestas**. Expresarnos sólo para vomitar el malestar no es muy asertivo. Es legítimo, cuando sucede una catarsis. Nos sucede a veces y no hay nada de malo en ello, es parte de los procesos de autorregulación. Pero reducir todos nuestros procesos de comunicación a culpabilizar o a hacer sentir mal a las otras personas, no tiene mucho sentido. Llevar los procesos de comunicación hasta la generación de propuestas (que pueden consistir también en el establecimiento de límites hacia las otras personas o hacia mí misma) nos ayuda salir de las etiquetas y de la manipulación, sólo para lograr que alguien se sienta culpable. Muchas veces gestionamos los procesos de comunicación con el propósito de lograr que alguien se sienta mal al culpabilizarlo, pero esto tampoco no tiene mucho sentido. Tiene más sentido hacernos cargo de que podemos identificar responsabilidades. La culpa es un lugar que inmoviliza. En cambio, la responsabilidad es un lugar desde el cual se puede accionar. Por eso, generar propuestas para terminar con situaciones que nos dañan o que generan desgaste y conflictividad es un lugar de responsabilidad que convierte un proceso de comunicación cualquiera en un proceso de comunicación asertiva, cuidadoso con uno mismo, con la otra persona y con el vínculo.

Hablar de seguir estos pasos es mucho más fácil que ponerlos en práctica. Cuando una intenta llevarlos a cabo en la vida cotidiana, no es tan sencillo. Se descubre una miríada de matices, de posibilidades que, cuando se está viviendo la situación en caliente, a lo mejor uno no se da cuenta. Por eso, seguir estos pasos de la CNV puede ser una buena

herramienta, al inicio, para revisar los procesos de comunicación que nos han quedado doliendo, cuando estamos en la tranquilidad de nuestro hogar. Con la práctica continuada, una va obteniendo cada vez más posibilidades de lograr recorrer los 4 pasos en cualquier tipo de proceso de comunicación en el que se vea inmersa en el día a día.

Como vemos, **el tema de los cuidados es amplio, depende de cómo vayamos siendo cada vez más conscientes de lo que sucede en relación con nuestro cuerpo-territorio, con la naturaleza, la Tierra, con los vínculos que sostenemos con otros seres, tanto humanos como no humanos. Lo que estamos planteando acá va mucho más allá que el autocuidado.** La sanación no es comer de forma saludable, hacer ejercicio y descansar un poco el fin de semana. O al menos, no solo. El sistema trata de hacernos creer que este es todo el bienestar al que podemos optar y que el éxito en nuestras vidas depende de prácticas como éstas. Y en una parte es así, pero no vamos a solucionar los problemas de raíz que hay en el sistema y que producen tanto malestar en los animales humanos y no humanos. **Abya-Yala/América Latina y el Sur Global nos enseñan que la sanación será colectiva y transformadora desde los cuidados en plural, o no será.**

Las inequidades, las injusticias, las falacias, los prejuicios, las rigideces, los estereotipos, las cosificaciones, los miedos y las soberbias estarán aquí adentro y ahí afuera, pero si nos dotamos de herramientas y nos animamos a salir del aislamiento para ir al encuentro con la otra persona, con la esperanza puesta en el diálogo y en nuestra propia capacidad para ser autoempática, empática, establecer límites y sostener mi propio lugar seguro, además de aportar a la construcción de lugares cada vez más seguros y amorosos, ahí vamos a empezar a lograr hacer la diferencia en este mundo que seguimos habitando, pero que siempre podemos transformar. Vivimos un tiempo de cambios y movimientos que es clave para ir saliendo de la cultura del maltrato, la violencia y la violación e ir entrando en un mundo cuya cultura sea de buentrato, de respeto, de cuidados y consentimientos.

Sobre las autoras:

Yolanda Aguilar Urizar, antropóloga y Terapeuta Transpersonal, Fundadora de Centro Q'anil. Formadora e investigadora feminista, convencida que los procesos de sanación son procesos integrales que nos vinculan con el cuidado personal y colectivo y nos permiten aprender a conectarnos con los ritmos de la Tierra.

Amalia Jiménez Galán es comunicadora social comunitaria y escritora feminista. Escribe poemas y relatos desde niña. Es integrante del Seminario de Literatura Feminista y Ciudadanía desde 2008. Su obra ha sido publicada en antologías en Guatemala, Honduras, México y España. En la categoría de ensayos, ha publicado los libros Derecho a la comunicación en Guatemala: ¿para quienes?, Y entonces, llegó aquí la palabra y ¿Por qué Cuerpos, Erotismos y Sexualidades? En 2026, ha publicado libro de cuentos Venus Libres y Lunas Indómitas. Cuentos de Hadas para Mujeres Diversas del Siglo XXI y el Sexto Sol, con el que obtuvo los sellos de libro Más Vendido en las categorías Cuentos, Literatura y Ficción y Fantasía Aco-gedora, de la Tienda Kindle. Actualmente, está la fase de preparación final de dos poemarios, tarea que compagina con su labor de encargada de la línea editorial de Centro Q'anil.



Reexistencias migrantes

SILVIA LLANTO CADENAS

“En el presente no soy una mujer, no soy una madre
¡Soy tan solo la paria!”

Flora Tristán

FLORAS EN ACCIÓN Y SU PRÁCTICA VITAL

En estos tiempos de crisis económica, genocidio, etnocidios y generalización de los discursos de odio, normalizados en la esfera social y política por el orden capitalista, patriarcal y racista, es cuanto más escuchamos hablar del tema de **“los cuidados”** y **“cuidado comunitario”** desde las instituciones.

Podríamos pensar que es una respuesta lógica a la actual coyuntura. Incluso, en un acto de fe, pensaríamos que, si los propios organismos del Estado que ejercen violencia directa contra las vidas migrantes están integrando a sus discursos el cuidado comunitario como línea de trabajo, es que existe una voluntad política de cambio. La realidad es que las acciones desarrolladas desde instituciones, como los ayuntamientos, se apropian del concepto y desarrollan un discurso que mantiene la estructura institucional y el poder de representación, generando dinámicas de apropiación colonialistas de los saberes.

De esta forma, cuando el discurso se disfraza, supuestamente, de “bien común”, de “poner la vida en el centro”, de “cuidar a las que cuidan”, de “participación” e “inclusión”, están manteniendo desde la institución formas simbólicas e ideológicas que la representan¹.

No es de extrañar que las políticas locales de los ayuntamientos se acerquen a los barrios para promover la acción comunitaria e inspirada en experiencias internacionales del sur global.

Sin embargo, sus políticas de cuidado niegan la agencia a colectivas de mujeres del Sur Global que vienen con una larga historia de resistencia desde sus comunidades de origen, articulando sus propias formas de resiliencia y reexistencia en el territorio.

En estos procesos que, en principio y de acuerdo con sus esquemas, deberían ser dialógicos, participativos y consensuados se invisibiliza la voz de las personas migrantes y sus referentes, imponiéndose estrategias, medidas y procesos en los cuales sólo son sujetas testimoniales con los cuales justificar sus proyectos.

Uno de los factores determinantes que legitiman esta realidad es la mirada asistencialista sobre las comunidades en todas las iniciativas institucionales que se impulsan, durante todas sus fases de implementación, comenzando por el diagnóstico, el mapeo de necesidades hasta la evaluación.

¹ Yeismy Amanda Castiblanco Venégas y Jhon Freddy Gonzáles. Análisis del discurso de las instituciones públicas y los grupos comunitarios en los encuentros participativos de la Comisión Ambiental Local 2019, Ciudad de Bolívar 2019. https://www.javeriana.edu.co/unesco/catedra-unesco-2020/pdf/08_03.pdf

Debiéramos preguntarnos **¿Qué entendemos y que se entiende por cuidado?**

El cuidado va más allá de un concepto polisémico complejo pues, gracias a las luchas feministas, se ha hecho visible como factor indispensable para sostener la vida, lográndose colocar en la agenda política para reconocer su sentido vital en beneficio de la sociedad, incluso se le ha otorgado un valor económico. Los cuidados son una necesidad vital, una acción que genera comunidad y un derecho. Además, de ser un trabajo asumido por quienes venimos de otros orígenes no europeos. Debemos recordar que todas las personas somos seres que necesitamos el cuidado y cuidar. El desafío radica en lo que se entiende por "cuidado" y cuáles son los principios de un cuidado comunitario.

La primera cuestión que se presenta es la confusión entre cuidado y asistencialismo. El asistencialismo es como quién coloca un apósito estéril sobre una persona enferma y, en ese ejercicio, quién "ayuda" mira a la otra persona como "enferma, vulnerable, precaria" desde un rol pasivo. En cambio, cuidar implica tomar conciencia de la prevención, de la responsabilidad común de cuidarnos y no poner solo el apósito. Es decir, exige conectar con la otra persona como sujeta activa y recíproca desde el cuidado colectivo.

No existe una fórmula concreta de cuidar, ni de poner en práctica el cuidado comunitario y no debería haberla, porque el ejercicio del cuidado comunitario responde a diversos contextos de vida en comunidad, de saberes y trayectorias diversas. Centrarnos en los valores y principios que marcan lo comunitario y posibilitan los cuidados es lo fundamental.

El sentido de cuidar y el cuidado comunitario implica la organización colectiva, la construcción de comunidad, los saberes situados, el fortalecimiento de la convivencia, la práctica de la pertinencia y el reconocimiento mutuos. Estos principios responden a las realidades específicas en cada territorio para sostener la vida y fortalecer la reexistencia hacia un futuro vivible. En este sentido, tenemos que hacer un análisis crítico de lo que significa cuidar y el cuidado comunitario en este territorio desde la Europa fortaleza.

Es central en el cuidado comunitario priorizar la dimensión emocional como motor que hace posible tejer esta práctica, porque es vínculo de sentires, es sentipensar la realidad que vivimos las personas en un territorio compartido, es poner en práctica la solidaridad, la reciprocidad y la amorosidad que permite caminar hacia una vida digna.

Una red de cuidados es una polifonía poderosa que no está guiada por el materialismo sino por la empatía, la capacidad de conectar con la vida, lo colectivo y aquello que realmente significa humanidad: el amor. Ese amor político (consciente), capaz de transformar, sanar, restaurar y crear un mundo digno y justo. Es el amor en amplitud lo que teje comunidad, es esa red de cuidados comunitarios poderosa que activa la reexistencia como fuente transformadora, emancipadora y revolucionaria.

REEXISTENCIA

El concepto de reexistencia retomado por las feministas descoloniales y la ecología política emerge desde la experiencia situada de las comunidades defensoras latinoamericanas que no solo luchan por resistir, sino que luchan por crear nuevas formas de existencia.

Reexistir es reinventar la vida, repensar una forma de vivir, de organizar la vida y la memoria donde nacerán los futuros que se quieren construir.

Como mujeres migrantes del Sur global, las Floras, como herederas de esas mujeres que en los momentos históricos más críticos demostraron gran capacidad de resiliencia y reexistencia. Donde la resiliencia no es sólo la capacidad de resistir, de aguantar, sino de sobreponerse a situaciones traumáticas, de transformarse y reconstruir una realidad que es adversa hacia otra vivible. La resiliencia y la reexistencia son propuestas de acción vital alternativas a la opresión, que se construyen y tejen en lo comunitario.

Lo contradictorio de las políticas públicas que se asumen como comunitarias es que se acostumbra a trabajar con las comunidades migrantes desde la precariedad, la vulnerabilidad y no se las ve como portadoras de capacidades, ni de saberes y potencialidades. Se desconoce que la resiliencia comunitaria de base migrante acciona en la consolidación de esas potencialidades para el aprendizaje colectivo y la sostenibilidad de la vida.

Ante las injusticias, desigualdades y violencias es un imperativo accionar en colectivo considerando que la comunidad no es el Estado, que la verdadera transformación social no nacerá del Estado, ni de sus instituciones que, históricamente, han sido el brazo ejecutor de las opresiones que vulneran los cuerpos migrantes, pues no les interesa que se gesten estos vínculos comunitarios y subversivos al orden. Por este motivo, se apropian del término "cuidado comunitario" con la finalidad de mantener el statu quo, donde las personas migrantes se mantienen como fuerza productiva y reproductiva, la nueva esclavitud al servicio del amo, supervivientes asistidas por la institución, reafirmadas en la figura de víctimas, negándoles la capacidad de agencia al mantenerlas en el rol pasivo, instrumentalizadas y folklorizadas para sostener el espejismo de un Estado de bienestar en el que estarán siempre al margen.

El mayor desafío que se enfrenta al asumir el cuidado comunitario es el intentar hacerlo posible dentro del sistema capitalista, colonialista y patriarcal, porque acelera los procesos de individualización y deshumanización que se contraponen al cuidar en comunidad.

NUESTRO CAMINO EN COMUNIDAD

Es en el escenario de la pandemia del COVID que nacimos como colectiva autoorganizada de mujeres migrantes en el Maresme, integrada mayoritariamente por cuidadoras y trabajadoras del hogar, quiénes recuperamos la figura de **Flora Tristán** como referente inspirador de nuestra organización.

Flora Tristán conoce bien lo que es cargar con un estigma, es una desclasada, una hija ilegítima, una extranjera, una proscrita, que asume su alteridad desde su condición de paria en una época donde las mujeres no podían decidir sobre sus vidas.

“Flora no sólo se reivindica como extrajera y apátrida, sino también como una mujer aparte, diferente, sin miedo a su alteridad porque la hace suya. Desde allí, desde su extranjería, su ilegitimidad o su exclusión social, desde los márgenes, construye” (Conxa Llinàs 2020)²

Del pensamiento de Flora Tristán, como referente feminista, destacamos no sólo su profundo compromiso con las mujeres y la clase trabajadora, sino también que su vida nos inspira a no quedarnos en la impotencia e invita a actuar desde una toma de conciencia de clase, desde una experiencia situada en la que asume su identidad, como paria.

En **“Peregrinaciones de una paria”** asume su marginalidad y, desde ese lugar, como nueva referente de la historia construirá su propuesta política y saberes. Así, nosotras, mujeres migrantes, atravesadas por múltiples violencias en este territorio, tomamos conciencia de nuestro papel en la historia contemporánea como las nuevas parias. Asumir lo que somos en este Reino y lo que significa ser mujer migrante fue el primer paso. Nadie mejor que nosotras que vivenciamos en carne propia el canibalismo capitalista globalizado y reconocemos los mecanismos de las opresiones que nos impactan, para identificar, enunciar y denunciar las injusticias de este orden y sus violencias.

“¿Que las mujeres cuya vida ha sido atormentada por grandes infortunios hagan hablar sus dolores! Que expongan las desgracias sufridas como consecuencia de la posición que les ha deparado las leyes y los prejuicios que las encadenan; pero que hablen... ¿Quién, mejor que ellas, estaría a la altura de revelar las iniquidades ocultas en la sombra al desprecio del público?” Flora Tristán, Peregrinaciones de una paria.

El lúcido pensamiento y práctica política de Flora Tristán es contrahegemónica al proponer una organización no subordinada al orden del estado.

“La experiencia y los hechos les confirman de sobra que el gobierno no puede o no quiere ocuparse de su suerte cuando se trata de mejorarla. Solo de ustedes depende, si lo quieren firmemente, el que salgan del dédalo de la miseria, de los dolores y de la sumisión en la que languidecen.”

En **La Unión Obrera**, plantea la organización de los trabajadores instándolos a actuar:

“Ha llegado la hora de actuar y es a ustedes y solamente a ustedes a quien corresponde actuar en interés de su propia causa. ¡A ustedes se les va la vida en esto... o la muerte! La muerte horrible que mata a cada instante: ¡la miseria y el hambre!”

² Llinàs, Conxa: Flora Tristán, una filósofa social. Edicions de la Universitat de Barcelona, 2018

Aunque Flora Tristán no habla directamente de cuidado comunitario, vislumbró una estructura organizativa colectiva para empezar a cuidarnos en comunidad en su ensayo: **“Nécessité de faire un bon accueil aux femmes étrangères” (“Necesidad de acoger bien a las mujeres extranjeras” (1835).**

La visión de Flora es transformadora para su época y realiza una serie de propuestas para mejorar las condiciones de vida de las mujeres extranjeras:

1. Concienciar sobre el hecho de ser una mujer sola y extranjera.
2. Deshacer los estereotipos que vinculan delincuencia con lo extranjero.
3. Visibilizar la situación de las mujeres y denunciar situaciones injustas.
4. Sensibilizar apelando a la conciencia ciudadana, a la solidaridad.
5. Constituir una asociación para proteger a las mujeres extranjeras, donde la función del núcleo promotor sería “la de recibir a las mujeres extranjeras, escuchar sus demandas, asesorarlas y ayudarlas a conseguir sus objetivos, ya sean culturales, laborales y sanitarios”³

Esta propuesta de asociación para acoger a las mujeres extranjeras, regulada por estatutos, tiene un eje fundamental: “el amor a la humanidad”. Este pensamiento de Flora Tristán, adelantado a su época, nos ha acompañado en este viaje o peregrinación que iniciamos como mujeres migrantes, resilientes y conscientes. Sus reflexiones no perdieron actualidad, ni el contexto de opresiones que impacta en las mujeres trabajadoras, porque el sistema de producción capitalista y sus efectos tienen la misma lógica. Sólo ha cambiado el escenario en el que ahora vivimos, un mundo globalizado donde el racismo y la xenofobia se legitiman y normalizan, donde la élite política y económica no tiene reparo en evidenciar su desprecio. En Estados Unidos se persigue a las personas migrantes latinoamericanas sin pudor, se encierra a la niñez, se crean y financian cuerpos del Estado opresivos como ICE para cazarlas. Europa tampoco está lejos de convertirse en ese escenario. Aquí también tenemos los CIES y una ley de extranjería. Las poblaciones migrantes son las nuevas esclavas del tecno-feudalismo (poderes capitalistas tecnológicos), donde estamos desposeídas, incluso, de la condición de ser vistas como personas y mucho menos como ciudadanas.

Las violencias estructurales nos enferman, fagocitan nuestras capacidades y desmontan cualquier posibilidad organizativa. Para su pervivencia este sistema precisa mantenernos en la precariedad, la sobrevivencia, la fragmentación de la convivencia, la sumisión y tutelaje sin criterio ni conciencia. Por eso, es que el Estado organiza los “cuidados” desde el asistencialismo. Asistimos a la burocratización e institucionalización de organizaciones como Cáritas y Cruz Roja para hacer caridad, y también a las políticas de promoción al empleo enfocadas en “ayudar a la persona migrante” pero no para fortalecer

3 Llinàs, Conxa: Flora Tristán, una filósofa social. Edicions de la Universitat de Barcelona, 2018

su autonomía económica. Se crean programas laborales para direccionar a la población migrante hacia los trabajos más precarizados.

Las Floras consideramos que sobrevivir no es vivir, que no es suficiente existir, que posibilitar una vida vivible y digna pasa por gestar espacios donde podamos activar el cuidado colectivo, la sanación comunitaria y la rebeldía.

Oponernos a las cadenas de la violencia con redes de cuidado comunitario es el camino para reexistir, desde nuestra capacidad organizativa, nuestro poder y voz propia y la emancipación de nuestra existencia.

ORGANIZACIÓN COLECTIVA PARA CUIDAR EN COMUNIDAD

Pareciera imposible dada nuestras condicionantes, sin embargo, fue en la crisis de la pandemia que se reactivaron las redes comunitarias en los barrios como respuesta natural ante la falta de apoyo de organizaciones gubernamentales o instituciones públicas. En el caso de Mataró, como en otros barrios de Barcelona, jugó un papel importante la experiencia del tejido asociativo y la conciencia de cuidarnos en comunidad. Por ejemplo, la histórica Asociación de vecinos de Cerdanyola, el barrio obrero de Mataró, donde nos gestamos como colectiva se volcó en organizar la movida vecinal para enfrentar la falta de recursos durante la pandemia. La empatía y la solidaridad articularon la acción de cuidarnos colectivamente y lejos de los números, los beneficios y costos. Las troncales que permitieron esta iniciativa se sostenían en las valiosas trayectorias vitales, saberes, el activismo y la participación en el tejido asociativo. Desde ese espacio de comunidad y de barrio se fabricaron mascarillas y material para las residencias y hospitales. También se distribuyó alimentos, ropa y artículos de primera necesidad. Desde esa base nos organizamos para apoyar a mujeres migrantes en situación administrativa irregular que se habían quedado al margen de todo tipo de ayuda. Además, no guardamos silencio, denunciemos la condición de vulnerabilización en la que nos encontrábamos. No es que tuviéramos una revelación mariana durante la pandemia, es importante señalar que veníamos desde nuestros territorios de origen con unos saberes y prácticas acumuladas como mujeres en las luchas y acciones de resistencia frente a crisis de diversa índole, donde la respuesta siempre fue la organización colectiva y comunitaria. Gracias a esta genealogía de mujeres, a esta herencia que llevamos en nuestra vitalidad es que iniciamos el cuidado comunitario en este territorio, tal como lo hicimos en la pandemia y hasta la actualidad. Para nosotras el lema era “ninguna se queda atrás”.

FLORECER ENTRE LA TORMENTA

Es una frase que utilizamos frecuentemente, porque ese viento que parece arrasarlo todo es el que nos impulsa, el que nos trajo a estas tierras, con los sueños metidos en nuestras maletas.

Volver a nuestros sueños en medio de la tormenta y reconectar con nuestras raíces ha sido vital. Migrar es reconstruir una nueva identidad, un yo que se funde en un nosotras y nosotros, una existencia nueva y colectiva. Porque nos resistimos a negar nuestra existencia, porque la negación del ser es también la negación de nuestro derecho a soñar. No bastan los discursos, ni las pancartas en las calles, ni las soflamas progresistas, ni marquetearnos en las redes, es tejer vínculos para una vida digna y vivible.

Para llevar a cabo una iniciativa realmente transformadora, tuvimos que poner los pies en la tierra y el corazón en la lucha. Crear un proyecto colectivo, con mirada feminista, anticapitalista, antirracista y comunitaria no se hace de la noche a la mañana, ni está exento de conflictos, pues es necesario transitar el conflicto, como quien desbroza también dentro de sí misma y dentro de la colectiva. Es doloroso, claro que sí, pero es una experiencia aleccionadora que nos trae saberes necesarios para fortalecer la organización y posibilitar las capacidades necesarias para hacer posible nuestro futuro, a través de nuestros sueños colectivos.

TEJEMOS RED DE CUIDADOS COMUNITARIOS

Desde nuestro saber situado, consideramos que tejer una red de cuidados implica reafirmarnos entre quienes vamos a tejer el vínculo desde el reconocimiento mutuo, desde el intercambio de saberes y siendo conscientes que como hermanas de camino enfrentaremos dificultades y también alegrías. Además, significa gestar genealogías organizativas que den respuesta a las problemáticas que nos afectan, identificar acciones colectivas, medios y recursos para sostener y fortalecer la red.

HERMANAS DE CAMINO

Cuando las Floras iniciamos el proyecto lo hicimos como colectiva activista, fuera del marco asociativo, respondíamos a una necesidad inmediata frente al contexto opresivo. El hecho que nos clasificaran como “esenciales”, con todo lo que implicaba en el contexto de pandemia, fue clave porque nos impulsó a crear una estrategia de autogestión y de autonomía económica. Si bien la pandemia nos golpeó emocional y económicamente a toda la población, las personas más afectadas fuimos migrantes que no teníamos garantizados el derecho a la salud, a la vivienda y al trabajo. La pandemia evidenció la condición de vulnerabilidad a la que estuvimos expuestas las personas migrantes en situación administrativa irregular. Fue el tiempo donde el discurso de odio tomó impul-

so, no olvidemos la propuesta de Vox de excluir de los servicios de atención sanitaria a la población migrante en situación administrativa no regularizada durante el estado de alarma implementado por el Estado. Es en este contexto que caminamos juntas y nos asumimos hermanas en el camino de la resistencia.

POST- COVID NACE NUESTRA COLECTIVA MIGRANTE

En la medida que fuimos incrementando acciones de acompañamiento para revertir la exclusión social y brindando apoyo para la consecución de papeles, nos dimos cuenta de que, si queríamos tener alguna incidencia, era necesario tener capacidad de referencia para incidir hacia las instituciones. Precisábamos fortalecer nuestro espacio de voz y representación, que nadie hablará de nosotras sin nosotras. Decidimos constituirnos en asociación para fortalecer nuestra capacidad en la consecución de recursos y lograr que nuestras demandas tengan más eco y visibilidad.

Una de las problemáticas más lacerantes que atraviesan las mujeres migrantes en situación administrativa no regularizada es el acceso a la vivienda. Existe una crisis de la vivienda en España para la población en general. Sin embargo, las mujeres migrantes vivimos en exclusión residencial crónica. Una mujer migrante en situación administrativa no regularizada sola generalmente vive en una habitación realquilada y con un espacio diminuto para vivir su día a día. Encontramos a familias viviendo en habitaciones y en peligro de quedar en situación de inhogarismo.

Donde las instituciones no llegan está siempre la red de cuidados migrantes construida por lazos de amistad, compañerismo y comunidad. Tuvimos que reconocer que para sostener el proyecto y sostener a las compañeras que recién llegaban al territorio, debíamos estar fuertes emocionalmente, reparar las heridas que aún no habían cicatrizado.

En el primer taller sobre el duelo migratorio que organizamos pudimos evidenciar que muchas de las mujeres que llegaron hace más de 20 años no habían tenido tiempo, ni espacio para procesar el duelo porque se enfocaron en trabajar y en mandar remesas para sostener a la familia que había quedado en sus territorios de origen. Así sus vidas impactadas por la violencia de la explotación lo pagaban, ahora, con el desgaste físico y mental que conlleva trabajar en el sector de los "cuidados".

Tomar conciencia que no seremos cuidadas por el sistema, sino desechadas cuando nuestras cuerpos ya no sean útiles, nos planteó la urgencia de crear una estrategia de reexistencia en un factor poco visible y fundamental: el envejecimiento de nuestra colectiva y la ausencia de políticas públicas que tomen en cuenta la condición de ser mujeres migrantes con derecho a un envejecimiento activo. ¿Cómo visibilizar y sensibilizar sobre esta realidad excluyente y discriminatoria? con agencia y cuidado colectivo.

Para cuidarnos colectivamente debemos incidir en las políticas públicas. Esta acción implica fortalecer la voz colectiva, crear comunidad migrante y tejer alianzas con mu-

jeros feministas del territorio de destino. Para sostener esta lucha somos conscientes que debemos sanar y reparar las heridas profundas o secuelas de la opresión racista y clasista en nuestro contexto migratorio. Para nosotras es crucial estar fortalecidas en el plano espiritual, mental y físico.

A raíz del taller sobre duelo migratorio, el 2025 nos planteamos impulsar nuestro **proyecto Floras Cuida** centrado en fortalecer la autonomía física y mental, mediante espacios de encuentros autogestionados, donde compartimos saberes con personas de diversas áreas: Club del yoga, espacio de arteterapia, espacio denominado Encuentro de Comadres y los talleres de cuidado colectivo.

Nos preguntamos ¿cómo sostener a nuestras compañeras en la defensa de sus derechos si nuestros recursos son limitados? Nos organizamos y pusimos en común nuestras capacidades y saberes, valoramos lo que cada una podía aportar al proyecto: trayectorias, experiencias y competencias para asumir responsabilidad y poder de decisión compartida. Lo primordial era comenzar a creer en nuestro proyecto. Tener claridad de nuestras capacidades organizativas, reconocer nuestras potencialidades y el imprescindible rol que desarrollamos en esta sociedad que dice acogernos.

La acción comunitaria regulada por las políticas públicas, desde nuestra perspectiva, no es cuidado comunitario, porque para que existan políticas de cuidado comunitario es imprescindible que la comunidad pueda participar y decidir. Porque no se trata de sentarse en una mesa junto a una técnica funcionaria que nos convoca para desarrollar un proyecto en un contexto que ella desconoce. Se trata de reconocer nuestras propuestas y legitimarlas, de reconocer que la respuesta a las problemáticas no nace en el escritorio de un ayuntamiento, sino en el diálogo colectivo con la comunidad. Se trata de reconocer la solidaridad vecinal que habita en la comunidad. La acción comunitaria de cuidados impulsada durante la pandemia no fue coordinada, ni gestionada por las instituciones públicas. Fue una oportunidad desperdiciada que no aprovechó para consolidar y sostener en el tiempo, más allá de la pandemia, el cuidado comunitario. Mataró se autodenomina ciudad cuidadora, sin embargo, ese "cuidado" está burocratizado, tiene horario, agenda, y está sometido a lo administrativo.

CASO 1: DESALOJO MASIVO DE MONTGAT

Tomemos el caso de las familias afectadas por el desalojo masivo de Montgat. Cuatro familias migrantes, tres de ellas familias monomarentales, madres solteras con bebés, juventud e infancia migrante fueron derivadas al hostel del barrio de Cerdanyola, dándoles tres días de plazo para encontrar una vivienda. Las Floras nos movilizamos, primero para brindar apoyo emocional, manteniendo el contacto directo con la regidora del ayuntamiento de Montgat para incidir y lograr la prórroga de su estadía. Una de las madres llevaba el peso de la presión de los trabajadores sociales que se comunicaban para recordarle que debían encontrar un piso, sin brindarles ninguna alternativa habitacional. Fueron estos trabajadores quienes manipularon la situación para que salieran con sus

hijos de la nave desalojada en Montgat. La violencia institucional fue in crescendo con cada prórroga. El punto de mayor presión llegó cuando les cortaron el suministro de alimentos, un viernes por la tarde. Entonces, nos movilizamos para solicitar apoyo al comedor municipal de Mataró que atendía el sábado, sin resultado positivo pues solo atendía a personas derivadas por los servicios sociales de Mataró. En esa situación de emergencia activamos nuestra "Olla Común", replicando una práctica que nos era familiar en nuestro territorio de origen, siguiendo casi la misma estructura de cocinar en colectivo, organizando la compra, la cocina y el reparto de la comida. Es decir, implementando toda la logística del caso. Nos avocamos a la tarea de denunciar que servicios sociales había vulnerado los derechos de la niñez, que no había tomado en cuenta la presencia de bebés al cortar los alimentos. La respuesta de servicios sociales de Montgat sólo se activó cuando la escuela, al enterarse que les habían quitado la atención de alimentos, llama a Servicios Sociales quejándose de la situación. Comprobamos que la denominada "ciudad cuidadora" cuida sólo si las personas están dentro de su competencia. Evidenciamos que nadie asumía responsabilidad alguna. El Consell Comarcal señalaba que actúa según los recursos que le piden; el ayuntamiento de Montgat cuida sólo si le dan recursos y, en consecuencia, la culpa era de la Generalitat. Se tiraron la pelota entre las administraciones. Era de esperar.

Esta situación no fue solo un caso de desalojo, teníamos delante un caso de violencia institucional donde servicios sociales de Montgat, los mismos que habían convencido a estas madres de salir antes que se ejecutara el desalojo con la promesa de ayudarlas, luego presionan para que abandonen el hostel, amenazando con quitarles a sus criaturas: **"si tú te quedas en la calle el lunes, y estás en la calle el lunes con tres niños, la policía por ley informa a infancia y te quita los niños"** y las frases ya conocidas: **"eres una madre desorganizada", "tienes muchas ayudas públicas sólo te estás sosteniendo con ayudas", "nosotros tenemos que informar"**. Este era mejor ejemplo de "cuidado comunitario" que brindaba una institución pública como servicios sociales a las familias vulnerabilizadas.

Entonces, no estábamos sólo frente a un caso de falta de alimentos y vivienda, sino ante una amenaza de quita de custodia, que terminó resolviéndose bien porque, desde nuestra organización migrante, activamos el cuidado comunitario y se consiguió reubicarlas. Quedó pendiente la denuncia a las administraciones pública. Finalmente, no se llevó a cabo por decisión propia de las afectadas, fuerzas ya no tenían para hacerlo. Lo importante era que estuvieran bien, ellas y la niñez.

Actualmente, nuestras compañeras están en una situación estable, cotizando con trabajos por cuenta ajena, viviendo en otra ciudad, fortalecidas y caminando con paso firme en su proyecto de vida. Si no hubiéramos activado el cuidado comunitario otra habría sido la realidad. Este caso nos ha permitido comprobar la importancia de tener una red de cuidados comunitarios para enfrentarnos a las violencias institucionales porque las instituciones no cuidan, ni cuidarán. A menos que se cambie de raíz el modo de entender qué son realmente las políticas de cuidado comunitario.

CASO 2: LA PROMESA A UNA MADRE

Nuestra compañera era la más joven del grupo, nos emocionó conocerla porque partió de su natal Honduras con un único objetivo: llegar a España para poder apoyar económicamente a su madre y a sus hermanitas. Tenía solo veinte años. Su experiencia vital contrastaba con la determinación de sus palabras. Pero las cosas no fueron fáciles. Ella no tenía siquiera la opción de alquilar una habitación, sólo tenía derecho a dormir en un mueble en el salón de una casa, mientras pagaba por esa opción de dormir bajo techo y cuidando al pequeño de la dueña de casa. En esa situación la conocimos. Han pasado dos años y durante ese periodo la acompañamos y preparamos para que llegado el momento pudiera regularizar su situación. Hace poco ella ha podido cambiar sus situación administrativa, mediante la línea ACOL. Está cumpliendo la promesa hecha a su madre y hermanas pequeñas. Nuestra manera de cuidar comunitariamente es también brindar información, acompañamiento y conseguir una alternativa de trabajo. También incidimos hacia el Servicio de Acogida haciendo alianzas con trabajadoras conscientes de la realidad de las mujeres migrantes porque también son de origen migrante. Y bien sabemos que hay otra mirada, nada indiferente. Florecer en medio de la tormenta es posible si hay una red que te sostiene.

¿CÓMO SOSTENEMOS NUESTRA COLECTIVA?

Sostener nuestra colectiva implica fortalecer nuestra capacidad de consecución de recursos económica para esta red de cuidados comunitarios. Por experiencia en espacios de precarización de la vida y más aún las mujeres, hemos tenido una mala relación con el dinero, porque nos ha sido negado. El cuidado colectivo, la ayuda mutua, el accionar desde nuestras colectivas para brindar soporte emocional en casos de crisis son imprescindibles para una vida digna, pero necesitamos recursos para sostener esa red. El tiempo también es un recurso, las horas que dedicamos, las horas extras más allá de nuestro trabajo asalariado fuera de nuestra colectiva. Por ello, hemos tomado conciencia de cómo conseguir y gestionar los recursos para fortalecer la autonomía económica de nuestra colectiva.

Cuidar desde nuestros activismos y organizaciones implica un desgaste físico y mental que nos lleva a trabajar horas y horas gratuitamente. Sin embargo, existe una sensación de culpa cuando se habla de medir las horas en euros, esa mala relación tiene su origen en que arrastramos una moral cristiana que transita por la idea del sacrificio. Nosotras no buscamos ser elevadas a los altares, buscamos transformar el territorio que habitamos y superar las injusticias que nos impactan y para ello precisamos recursos: para nuestros proyectos, para posibilitar respuestas adecuadas a las necesidades de las compañeras de la comunidad en tiempos de incertidumbre. Si volvemos a Flora Tristán, recordemos que en su obra "Unión Obrera" plantea la autogestión y tiene muy claro cómo podría financiarse.

Admitimos que existe un déficit de formación económica en muchas colectivas. Es una tarea que debemos asumir, capacitándonos, creando estrategias en la consecución de recursos y aprender de autogestión. En el cuidado comunitario, la autonomía económica no es individual, es colectiva.

Nuestro camino colectivo con otras organizaciones de mujeres migrantes nos lleva a replantearnos el unir sinergias y saberes, caminar juntas y fortaleciendo la red de cuidados comunitarios más allá de nuestro territorio y conformar una federación. Creemos que es posible. Tejer vínculos y colectivizar estrategias de cuidado comunitario nos interpela para seguir transitando juntas los desafíos de las fronteras físicas y mentales y construir juntas un tronco fuerte y con sus ramas de reexistencia.

Sobre la autora:

Silvia Llanto Cadenas, licenciada en Literatura por la UNMSM, poeta y comunicadora social. Fundadora y presidenta de la Asociación Floras en Acción, asociación de mujeres migrantes del Maresme. Productora y conductora de los programas de radio con enfoque intercultural y feminista en Mataró Radio: "Sudakía Stlye "(2011) y "Migrades" (2016).

RED DE MIGRACIÓN,
GÉNERO Y DESARROLLO



calala
FONDO DE MUJERES

AC
CD Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament

 **Generalitat de Catalunya**
Gobierno de Cataluña