

# O AUTOCUIDADO COMO ESTRATÉGIA POLÍTICA

**Ana María Hernández Cárdenas  
& Nallely Guadalupe Tello Méndez**

- *Sustentabilidade e bem-estar para defensoras dos direitos humanos* •

## RESUMO

*Este artigo contém reflexões sobre a experiência da Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Direitos Humanos (IM-Defensoras) e do Consórcio para o Diálogo Parlamentar e a Equidade Oaxaca – como parte do Grupo Impulsor da IM-Defensoras – no trabalho sobre autocuidado que temos realizado desde 2010. Trabalhar sob a perspectiva do autocuidado não só permite a sustentabilidade dos movimentos sociais, mas também constitui uma postura ético-política que envolve a análise das práticas de trabalho e das relações estabelecidas em nível pessoal e coletivo. Este artigo também reúne a experiência da Casa La Serena, um espaço de repouso e cura para defensoras dos direitos humanos.*

## PALAVRAS-CHAVE

Autocuidado | Bem-estar | Casa La Serena | Movimentos sociais | Proteção integral | Defensoras dos direitos humanos

## 1 • Introdução

A Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Direitos Humanos (IM-Defensoras) foi criada em 2010 com o objetivo de gerar alternativas de proteção, autocuidado e segurança às mulheres que enfrentam em Honduras, na Guatemala, em El Salvador, no México e na Nicarágua o aumento do feminicídio, a diversificação das formas de violência na sociedade, o avanço das transnacionais na desapropriação de terras e de territórios, a precarização dos empregos ou o desemprego, a impunidade e a falta de justiça, bem como o autoritarismo que impera nos governos.

A IM-Defensoras conseguiu visualizar que essas violações dos direitos humanos seriam mais agudas nos próximos anos e, com isso, os níveis de demanda para as defensoras que já atendiam a uma multiplicidade de necessidades que, em muitos casos, excediam nossas energias, gerando percepções e sentimentos de coragem, impotência, raiva, preocupação, medo, terror, desespero e solidão. Além do desconforto físico derivado dessas emoções e de nossa própria negligência para atender aos pedidos de ajuda demais pessoas.

Alguns dados do *Diagnóstico 2012. Violencia contra Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica*<sup>1</sup> ilustram o que dizemos:

- De 2010 a 2012, oito das 10 defensoras enfrentaram uma doença.
- Cinco de cada 10 defensoras não estavam satisfeitas com o tempo que passavam com seu parceiro e seus filhos – quando os tinham.

Por meio desses dados, constatamos uma profunda negligência com a vida diária de muitas defensoras como resultado do compromisso com as causas que defendem e, com base no autocuidado, tentamos gerar uma reflexão-ação que alcança um equilíbrio e que permite pensar sobre nós mesmas sem culpa.

## 2 • Os princípios do autocuidado

Dentro do Grupo Impulsor inicial da IM-Defensoras, constituído por *Asociadas por lo Justo (JASS)*, *Asociación por los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (AWID)*, *Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C. (Consorcio Oaxaca)*, *Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador*, *Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM)* e *Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos (UDEFEQUA)*,<sup>2</sup> foi decidido fortalecer a estratégia de autocuidado como elemento indivisível da proteção integral para defensoras com uma abordagem feminista.

Para alcançar o que indicamos, a partir do *Consorcio Oaxaca*, a organização responsável da estratégia de autocuidado na IM-Defensoras, assumimos duas ideias fundamentais do movimento feminista:

1. **O pessoal é político.** Essa máxima nos orienta na reflexão acerca da importância de nos vermos como sujeitos políticos do sexo feminino que praticam para si o que desejam para outras pessoas. Nesse sentido, a partir do autocuidado procedemos a uma revisão pessoal e uma reflexão sobre o modo como desenvolvemos a defesa dos direitos humanos ou o ativismo: as cargas de trabalho que temos são aquelas que desejaríamos para as pessoas que apoiamos? O modo como nos relacionamos com nossas/os companheiras/os de luta é aquele que acreditamos que ajuda na transformação social? Isto é, por meio desse tipo de reflexões tentamos concretizar nossos discursos a favor da vida das pessoas no cotidiano.

2. **Qual é o sentido da revolução se não podemos dançar.**<sup>3</sup> Esta frase, que dá título a um dos livros que inspiraram o desenvolvimento da estratégia de autocuidado na IM-Defensoras, é atribuída à anarquista Emma Goldman, que, diante da censura de um de seus companheiros pela dança “inadequada”, apontou: “Se não se pode dançar, sua revolução não me interessa”.<sup>4</sup> Com esta frase, reivindicamos o direito das defensoras ao gozo, prazer e usufruto de seu próprio corpo.

Depois de mais de sete anos de existência da IM-Defensoras, continuamos a afirmar que o conceito de autocuidado se encontra mais vigente do que nunca, porque os contextos em nossos países e as condições em que as defensoras realizam seu trabalho continuam sendo alarmantes. Por exemplo, no México:

*[...] as ameaças constantes, os ataques, o assédio sexual e as campanhas de difamação contra as ativistas causam altos níveis de estresse, fadiga, depressão, ansiedade, enxaquecas e, ainda, diagnósticos de câncer cada vez mais frequentes.*<sup>5</sup>

Essas ameaças levam a saúde e o bem-estar daqueles que defendem os direitos humanos a ser afetados. Na verdade, no México, 91% das defensoras dos direitos humanos convivem com o estresse em seu cotidiano.

Tal estresse não é gerado apenas pelos riscos que enfrentamos dentro do movimento social ou por ataques ou ameaças do Estado, de empresas, de narcotraficantes ou de outros atores, mas também pelas condições precárias nas quais realizamos o trabalho de defesa dos direitos humanos: 80% das defensoras em nosso país não recebem salário por esse trabalho para o qual dedicam mais de oito horas diárias, por isso devem buscar outros empregos para cobrir suas despesas diárias, o que eleva não apenas suas cargas de trabalho, mas seu desgaste físico, mental, emocional, energético e psicológico.

É com base no exposto que, a partir da IM-Defensoras e do *Consortio Oaxaca*, o autocuidado e o cuidado coletivo fazem parte de uma estratégia abrangente de proteção que gera bem-estar, acompanhamento e respeito mútuo para nossos corpos, nossas companheiras e outras organizações. O que, sem dúvida, possibilita a sustentabilidade dos

movimentos sociais dos quais fazemos parte, uma vez que falar de autocuidado significa ter um compromisso ético e uma posição política, cujos princípios para nós são:

**1. Os espaços para a defesa dos direitos humanos e do ativismo não são idílicos.** É importante saber que nossos espaços de trabalho, em muitos casos, também são permeados por uma cultura machista, patriarcal, de exploração e/ou autoexploração. É necessário estar em permanente revisão e desconstrução do que aprendemos ao longo de nossa vida e que, embora em nossos discursos apostemos no contrário, eles se reproduzem constantemente. Por essa razão, é vital não idealizar nem demonizar nossas organizações e/ou nossos movimentos, mas mantê-los em constante reflexão para que venham a ser os espaços que imaginamos.

A revisão pessoal também é fundamental. Byung-ChulHan, em seu livro *Psicopolítica*,<sup>6</sup> falou sobre essa característica atual do sistema capitalista: de não precisar de um opressor externo, mas de construir dentro de cada uma de nós nosso próprio tirano, exigindo cada vez mais de nós. Essa maneira efetiva de funcionamento do capital gera a dificuldade de lutar contra ele, pois se mostra difuso quem é o opressor ou a situação opressiva a ser transformada. Por tal razão, questionar em nós mesmas os mandatos patriarcais ou capitalistas, como, por exemplo, “ser para os outros” ou “trabalhar um pouco mais, sempre mais”, são cruciais sob a perspectiva do autocuidado.

**2. A defesa dos direitos humanos ou do ativismo não é um sacrifício.** Devido aos contextos caracterizados pela violência em que vivemos, é comum pensar que é muito importante “dar um pouco mais” no ativismo, pois isso pode mudar o rumo das coisas. No entanto, por meio desse princípio, convidamos à reflexão sobre se, na verdade, o que precisamos fazer, não pode esperar que paremos para comer, dormir, descansar, dedicar um pouco de tempo à diversão. Vale mencionar que produtividade não é igual à criatividade ou eficácia. Em diversas ocasiões, na ânsia de fazer mais coisas, acabamos física e mentalmente exauridas, o que inibe nossa capacidade de resposta e de atenção.

**3. O bem-estar não é um privilégio, mas um direito.** Para muitas ativistas e defensoras, pensar em um momento de reflexão é um privilégio diante dos contextos que enfrentam. É por isso que convidamos as/os leitoras/es a refletir sobre a necessidade desses momentos para distração, desafogo, renovação e fortalecimento. No âmbito do conceito de proteção integral, no qual situamos o enfoque do autocuidado para as defensoras dos direitos humanos, refletimos sobre experiências nas quais as companheiras, devido ao nível de fadiga e desgaste, não conseguiram perceber diversos incidentes de segurança ou expuseram-se mais do que o necessário. Junto com o exposto, é comum que em nossos ritmos de trabalho estejamos constantemente estressadas e, por vezes, em situação de raiva devido às tensões que enfrentamos, ou tristes devido aos casos que devemos acompanhar. Esses humores afetam as dinâmicas de afetividade e de relacionamento nas organizações em que trabalhamos e, em geral, causam conflitos com as pessoas mais próximas. Cabe rever se o trabalho que fazemos contribui com a transformação social, mas se isso não ocorre às custas de nossa capacidade de convivência.

**4. Nem dinheiro nem tempo são fatores limitantes.** Em muitas ocasiões, as defensoras e ativistas a quem propomos a ideia do autocuidado acreditam que isso pode significar um gasto considerável de dinheiro. Em oposição a isso, vale a pena mencionar que apostamos em uma reavaliação dos saberes locais, o contato com a natureza, momentos próprios à reflexão, exercícios de respiração, apropriação do corpo e do prazer etc, elementos que às vezes têm mais a ver com disposição do que com recursos econômicos. No entanto, isso não tira a responsabilidade das organizações e/ou financiadoras de destinar fundos para gerar reflexões e ações conjuntas acerca dessa questão dentro de cada espaço de defesa dos direitos humanos.

**5. Cada pessoa sabe do que precisa.** No tema do autocuidado, não é possível saber o que ajuda outra pessoa a se sentir em estado de bem-estar; é necessário falar sobre o assunto, mas cada um – pessoa, organização, coletivo – define o que é exigido por meio de uma escuta sincera de suas necessidades. Alcançar isso não é algo fácil. Como defensoras dos direitos humanos estamos muito acostumados à análise e reflexão, deixando nosso corpo de lado, o que gera uma desconexão conosco e com as outras pessoas.

**6. O autocuidado é pessoal e coletivo.** Mostra-se importante que nossas organizações – quando existem – possam lançar as bases para a reflexão acerca do autocuidado e gerar políticas que contribuam para gerar uma cultura nesse sentido: respeitar os dias e os horários de trabalho, estabelecer períodos de descanso, gerar mecanismos de resolução de conflitos etc. Esse princípio do autocuidado está ligado à ideia de que as emoções são sentidas por nós não apenas pelo fato de sermos humanas, mas pelo fato de vivermos coletivamente, de estarmos em constante relação com as pessoas.

Com base em nossa experiência na IM-Defensoras e no *Consortio Oaxaca* em atenção às mulheres vítimas de violência e às defensoras em risco e sob desgaste crônico, consideramos necessário observar as defensoras e as organizações de direitos humanos a partir de uma perspectiva integral. Para nós, tal perspectiva inclui um nível pessoal e coletivo, uma dimensão física, psicológica, mental, energética e espiritual:

DIMENSÃO	NO PESSOAL	NO ORGANIZACIONAL
Física	Pode ser entendido como o estado de saúde e o que fazemos para atender às demandas de nosso corpo: alimentação, sono, descanso, revisão médica etc.	Refere-se à instalações e espaços de trabalho adequados e amáveis para os quais trabalhamos: estado do mobiliário, condições de segurança, entre outros.

## O AUTOUIDADO COMO ESTRATÉGIA POLÍTICA

DIMENSÃO	NO PESSOAL	NO ORGANIZACIONAL
Psicológica	Tem a ver com a forma como o trabalho realizado afeta o autoconceito das pessoas: sentir-se mais ou menos segura, sentindo-se mais ou menos capaz de fazer o trabalho.	Refere-se às avaliações que fazemos em relação ao trabalho coletivo que é realizado e seu escopo e pode ser traduzido em ideias como: a organização não está fazendo o suficiente, meus colegas não dão tudo o que deveriam dar, não há compromisso suficiente com nossa causa.
Mental	Refere-se ao que incentiva nossos aprendizados e conhecimentos e permite que atuemos melhor em termos profissionais em nosso trabalho como defensoras.	Faz menção aos cursos, às oficinas, aos seminários etc, que coordena ou nos quais a organização participa para fortalecer seu trabalho.
Energética	Em muitas ocasiões, sofremos um desgaste energético que se traduz em uma sensação de fadiga, apesar de dormir várias horas, uma sensação de tristeza ou desgosto que, aparentemente, não tem um fundamento.	Essa dimensão pode ser lida em termos de organizações como “ambiente de trabalho”: tensão entre as integrantes da organização, alegria entre elas, etc.
Espiritual	Tem a ver com as crenças de cada pessoa, não apenas em termos religiosos, mas no sentido da vida.	Referimo-nos aos valores e às crenças que regem as ações da organização.

Embora o autocuidado pessoal e coletivo não elimine definitivamente o estresse, não dilua as rivalidades para sempre, não melhore nossos espaços de trabalho modo permanente, estamos convencidas de que nos oferece ferramentas para enfrentar o conflito, para falar sobre isso, para pensarmos; para ver com outro olhar as tensões e os obstáculos que surgem na defesa dos direitos humanos, sem julgar outras pessoas que fazem o mesmo, mas compreendendo por que o fazem e estando conscientes do que suas ações geram para nós. Não pretendemos idealizar o autocuidado. Sabemos que, mesmo com ele, há coisas que não gostamos que continuem a acontecer, mas a forma como as abordamos será diferente. Não queremos que o autocuidado se torne um fardo ou uma culpa por não se ter feito o suficiente, porque estamos convencidas de que as relações humanas, em sua complexidade, sempre impõem desafios, no entanto, acreditamos que quanto mais ferramentas tivermos para passar por eles, melhor será. Confiamos na pausa e no descanso para ser compassivas com nossos contratempos e para seguir caminhando.

### 3 • *Casa La Serena*: um espaço de autocuidado, cuidado e bem-estar das defensoras

Após vários anos de reflexão sobre o autocuidado, reafirmando constantemente sua importância e analisando as mudanças quando há uma apropriação desse enfoque, em agosto de 2016, nós da IM-Defensoras e do *Consortio Oaxaca* criamos a *Casa La Serena*,<sup>7</sup> um projeto de estadias para as mulheres que pertencem a uma das redes nacionais de defensoras que foram criadas em Honduras, na Guatemala, em El Salvador, na Nicarágua e no México com duração de dez dias em Oaxaca (México). O objetivo dessas estadias é pagar pela recuperação, pela cura, pelo descanso e pela reflexão de defensoras dos direitos humanos que passam por situações de extrema fadiga, desgaste emocional ou físico, crises pessoais, duelos, perdas ou outros impactos derivados do contexto de violência e a cultura patriarcal, que dificultam e impedem seu trabalho de defesa.

A *Casa La Serena* trabalha com a abordagem de integralidade anteriormente discriminada. Uma defensora de cada país membro da IM-Defensoras que tem a oportunidade de estar nessa casa desfruta durante sua estadia:

**Terapia de cura.** Terapia psicológica, tanatologia, ioga, antiginástica,<sup>8</sup> manejo de energia e alinhamento do chacras, técnicas de respiração, massagem neuromuscular, programa nutricional, terapia de florais de Bach, reflexologia, herbalismo, limpas e temazcal. Cuidados médicos e ginecológicos com alopatia, homeopatia e medicina chinesa.

**Atividades de convivência e reflexão.** Caminhadas no campo, preparação e refeições coletivas, conversas sobre seu trabalho como defensoras, proteção integral e ativismo saudável.

**Oficinas de criatividade.** Barro, cerâmica, terapia narrativa, semeadura e danças circulares.

Esses três eixos são articulados em um programa de cuidados que é construído a partir de uma entrevista diagnóstica com as defensoras que realizam a estadia na *Casa La Serena*. Isso nos permite atender melhor às suas necessidades.

O acompanhamento durante as estadias é uma responsabilidade da equipe do *Consortio Oaxaca* e de uma rede de cerca de 15 terapeutas especializadas em suas disciplinas, com quem compartilhamos o que é o enfoque de proteção feminista para defensoras e qual é a importância do trabalho de defesa dos direitos humanos.

Estar na *Casa La Serena* envolve um trabalho pessoal muito intenso, porque todas as terapias, atividades e oficinas estão focadas em nossa auto-observação. É, sem dúvida, um processo prazeroso e doloroso ao mesmo tempo, pois implica “realizar” e imaginar outros modos de ser e de relacionar-se.

Para nós, é extremamente importante que, além de identificar alguns elementos que precisam ser trabalhados em nível pessoal ou coletivo, as defensoras deixam a Casa La Serena com um Plano de Autocuidado que seguimos para garantir que a estadia possa ser traduzida em mudanças concretas, de acordo com seu contexto e suas possibilidades reais, porque pode ser que proponham ações motivadas pela experiência que possam ser extremamente benéficas, mas para as quais não possuem recursos suficientes, nesse sentido, elaboramos uma série de perguntas que ajudam a ver quais ações efetivas ou rotas de autocuidado podem ser alcançadas e como isso pode ocorrer.

#### 4 • A título de conclusão

Acreditamos que o autocuidado é uma abordagem que fortalece a sustentabilidade, a criatividade e o bem-estar de nossos movimentos sociais. Convida-nos a estabelecer um novo relacionamento conosco, com outras pessoas e com a natureza. Sabemos que não é uma “moda”, mas uma estratégia política, feminista e transgressiva que nos ajuda a caminhar de maneira amorosa e coletiva nos agitados tempos atuais.

Decerto, isso não é fácil e implica reconhecer nossas próprias vulnerabilidades e não apenas aquelas das pessoas que acompanhamos, e isso se mostra um desafio, considerando o valor dado à firmeza e mesmo ao heroísmo dentro de nossos movimentos sociais. Nesse contexto, acreditamos que é importante questionar essas características, não porque sejam ruins *a priori*, mas porque nos levam a níveis muito elevados de autoexigência, que muitas vezes nos colocam em maiores riscos. Estamos convencidas de que novas formas de fazer ativismo e defesa dos direitos humanos estão sendo geradas em todas as partes do mundo e que serão mais poderosas na medida em que recuperamos a confiança em nossas colegas, criamos redes e estejamos conscientes de que há muitas mulheres criando novas formas de ser e estar no mundo.

## NOTAS

---

- 1 • “Diagnóstico 2012. Violencia contra Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica,” IM-Defensoras, setembro de 2013, acesso em 17 de novembro de 2017, <https://justassociates.org/es/publicaciones/diagnostico-2012-violencia-contra-defensoras-derechos-humanos-mesoamerica>.
- 2 • Agora, o Grupo Impulsor da IM-Defensoras inclui as coordenações das redes nacionais em Honduras, na Guatemala, em El Salvador, no México e na Nicarágua.
- 3 • Jane Barry e Jelena Đjordjevic, “¿Qué Sentido Tiene la Revolución si no Podemos Bailar?,” Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres, 2007, acesso em 17 de novembro de 2017, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>.
- 4 • Manuel Morales, “La Mujer que Estados Unidos Odiaba.” *El País*, 21 de janeiro de 2015, acesso em 17 de novembro de 2017, [http://](http://blogs.elpais.com/historias/2015/01/la-mujer-que-estados-unidos-odiaba.html)
- 5 • Macarena Aguilar, “Luchar Por La Igualdad Conlleva Enormes Riesgos Para La Salud, Sobre Todo Si Eres Mujer.” Entrevista de Ana María Hernández Cárdenas do Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C., 2017.
- 6 • Byung-Chul Han, *Psicopolítica. Neoliberalismo y Nuevas Técnicas de Poder* (Barcelona: Herder Editorial, 2014): 1-128.
- 7 • Para maiores informações, pode-se escrever para o e-mail: [casaserena.dh@gmail.com](mailto:casaserena.dh@gmail.com).
- 8 • Consiste em movimentos corporais de liberação de tensão crônica e profunda que se alojam nos músculos, tendões, ligamentos e órgãos, desde o momento da nossa fecundação, alterando nossa estrutura corporal e afetando as diferentes funções dos órgãos e sistemas, que então se tornam diversas doenças, limitações e/ou alterações no corpo e na mente.