

---

# Edito- rial

---

¿Son los cuidados precauciones? Precauciones, quizás, ante la fragilidad de la supervivencia. ¿Cuántas veces en la vida hemos escuchado mandatos que hacían referencia a los *cuidados*? «¡Cuidado! Cuida de tu hermana, de tu hermano... Cuidado con los coches... En la vida hay que tener mucho cuidado... Cuidado, no te manches... Cuidado, no te caigas... ¡Cuídate!». En nuestras casas eran las madres o las abuelas las que insistentemente durante años han repetido frases del estilo. Ay, las mujeres, siempre atentas al cuidado...



Hace unos meses, tras una de las presentaciones del número anterior en la que adelantamos nuestra intención de dedicar el siguiente a los *cuidados*, recibimos en el correo electrónico un mensaje de una de las compañeras del público. En él, Vicky, tras navegar por las distintas definiciones del término, nos decía: «La primera acepción que da Moliner es intranquilidad, preocupación. La segunda, interés y atención que se pone en lo que se hace. La tercera, cargo, incumbencia. Y la cuarta, acción de cuidar. Cuidar: pensar o discurrir para algo. Segunda acepción, tener cierta preocupación o temor. Tercera, con “con”, aviso, amenaza. Cuarta, con “de”, dedicar atención e interés a una cosa. En forma reflexiva, este verbo hace referencia a ocuparse de algo o alguien y también de unx mismx (necesita cuidarse). ¿Quién, cómo, cuándo nos enseñan a cuidarnos a nosotras mismas? Resumiendo: pensar, preocuparse, avisar, amenazar... y sólo al final, dedicar atención e interés a algo».



Dedicar atención a algo, a alguien, a nosotras mismas, al tiempo, a la enfermedad, a las decisiones, a la alegría, al con las otras... Al descuidar, también. Dedicar interés a la vejez, a la muerte y a la vida, a las crianzas, a la economía. Dedicar atención a quien es diferente y a quien se mueve a nuestro lado. Una vez más, repensar los afectos. Pero también la fuerza de nuestras acciones, las alianzas, los pies en la tierra, los desengaños, las ciudades que habitamos. No olvidarnos de las que no están. Y saber pedir y recibir. Dedicar interés a quien dice de otra forma, a quien explora otros lenguajes.

Escribimos las más de las veces en primera persona, del singular y del plural. En ocasiones como recurso literario; otras, con la esperanza de que un acontecimiento personal conmueva, resuene y movilice hacia una reflexión más general. ¿Qué resulta más frágil que exponerse, que poner el cuerpo? ¿No es, a la vez, tan poderoso? Escribimos de forma encarnada porque los cuidados se dan entre seres en relación... Mejor dicho, los cuidados no «se dan» como por arte de magia: hay un cuerpo que «dedica atención o interés a algo o alguien», hay un cuerpo que no lo hace, hay un cuerpo que lo hace de aquella manera, hay un cuerpo que recibe más atención o mejor... Un «cuerpo» que sabemos no es neutro: tiene género, edad, unas u otras capacidades, unos u otros deseos, está situado en un contexto y le atraviesan más o menos privilegios. Podríamos hablar de datos, pero ya sabéis que aquí nos gusta más contar y escuchar historias...



En este nuevo número de *La Madeja* –igual que Vicky y muchas otras que en distintos formatos y modos andan a vueltas con este tema–, hemos querido sumergirnos, preguntar, compartir, indagar, dejar espacio a las propuestas, a la escucha, a diferentes formas de entender qué implica esto de los cuidados y por qué son tan importantes. Así, de nuevo, presentamos un panorama amplio que trata, no de definir, ni de acotar un modo, manera o forma de entender los cuidados desde una perspectiva feminista, sino que se presenta como una invitación a abrir ventanas al pensamiento y a la acción; herramientas imprescindibles para estos tiempos de descuido y prisa, en los que recordamos que la vida –la de las personas, la del planeta– es vulnerable y necesita cuidados.



Sí, la casa está patas arriba y ahí seguimos no dejando el hacer para otro día.



- Y tú, ¿qué opinas? 4**
- 6 Al descuido** [notas al margen]  
**La lógica del siseo 10**
- 13 Estado social: criante**  
**Destellos sobre el deseo, la belleza y el cuidado como modos de resistencia al exterminio 16**
- 18 Y si... ¿banalizamos el sexo?**  
**Reflexiones sobre la asistencia sexual. Alimentando el debate para llegar a una práctica 21**
- 24 Me cuesta decirlo: cui-da-me**



cambalache feminismo

Edita | cambalache

Esta revista es un proyecto autogestionado que se sostiene a través de su venta. Por ello, te animamos a comprarla, difundirla y distribuirla.

Se trata de una aventura colectiva en construcción, abierta a aquellas personas interesadas en participar en ella. Puedes pasarte por el local de la asociación, escribirnos o llamarnos para contarnos tus propuestas. Más información en:

C/ Martínez Vigil 30, bajo.

33010 - Oviedo

Tfno.: 985 202292

www.localcambalache.org

lamadeja@localcambalache.org

**Equipo de redacción:** Ana García Fernández, Celia García López, Inés Herrero Riesgo e Irene S. Choya.

**Diseño y maquetación:** Amelia Celaya.

**Imprenta:** La Cooperativa.

**Colaboraciones:** Isabel Alba, Nagua Alba, Irene Blanco, Carmen Camacho, Victoria Coronado Ruiz, Patricia Dopazo Gallego, Bea Esteban Agustí, Clara Fernández Sánchez, Ana Finat, Lorena Fioretti, Irene García Rocas, Juan J. González Corredera, Laura Gutiérrez, Maite Iglesias Buxeda, Patricia J. López, María Medem, Pedro Menéndez, Nieves Muriel, Silvia Noire-Silvia López Cano, Mónica Ortiz Ríos, Irene Pardo Contreras, Juan Vicente Piqueras, Belén Ramírez, M<sup>a</sup> Asunción Rodríguez Lasa, Eduardo Romero, Nesrine Sellal, Raquel Taranilla, ponteguapamariquilla, Sonia Tello, Paula Tomé, Teo Valls e integrantes de los grupos de autodefensa feminista del CSOA La Madreña (Oviedo) y el Llar El Mataderu (Pola Siero).

D.L.: AS-3139-2010 | ISSN: 2171-9160

- 26 Sin los cuidados, no es (nuestra) revolución**  
**Micro-relato de una vivencia de (des)encuentros feministas 28**
- 30 Yo soy una mujer**  
**Para pegar en la nevera 32**
- 34 Sobreviviendo al sistema de salud mental**  
**Tejiendo a mano con hilo grueso 36**
- 39 El combate al tiempo**  
**El tiempo es otro 40**
- 41 Mimbres y retales**  
**Autoconocimiento y autocuidados en el contexto terapéutico 44**
- 46 ENTREVISTA**  
**La autodefensa feminista. Una experiencia de apoyo mutuo**  
**Cuando el dolor y el amor se mueven hacia el deseo, abren pasajes en el delirio. Memorias del cuidado 48**
- 51 Mi madre es contrabandista.**  
**Menores que migran solos y cadenas de cuidados**  
**«No estamos todas, faltan las presas» 54**
- 55 Ciudades experienciales.**  
**Ocupación urbana feminista**  
**Un congreso en proceso y construcción 58**
- 60 Décima para una soberanía alimentaria feminista**  
**Huelga de cuidados 63**

Todas nuestras publicaciones están editadas bajo **licencia copyleft**; esto significa que está permitida su reproducción, modificación, copia, distribución y exhibición, siempre que se haga citando a la autora o autor, sin ánimo de lucro y bajo la misma licencia.

**Frente a cánones e impuestos**, creemos que el interés de la edición es difundir contenidos, servir de herramienta educativa y generar debate; por eso todas nuestras publicaciones se pueden descargar gratuitamente en [www.localcambalache.org](http://www.localcambalache.org).

En esta sección, la única fija desde las primeras vueltas de *La Madeja*, planteamos a gente cercana una misma reflexión. La de este número es *¿qué descuidas cuando cuidas?* Nos piden un contexto, un saber a qué nos referimos, qué intuimos o esperamos en sus respuestas. Y, sin embargo, la pregunta es voluntariamente abierta. Nos apetece ver qué entendemos por cuidados y qué por descuidos.

Aquí algunos comentarios surgidos en el proceso: «la pregunta es algo enrevesada (en el buen sentido de la palabra)». «Entiendo el tema cuidados desde una perspectiva de desequilibrio donde unas personas cuidan y otras son cuidadas». «No me gustaría decir tonterías». «Es un tema increíblemente poderoso para ofrecer una imagen compleja del ser humano, de los géneros, de la historia y del futuro». «Me sumió en oscuras reflexiones de escaso interés para el público generalista».

## Cristina, 37 años

Contradictoriamente, el punto de vista de la persona que pretendo cuidar. He descubierto que la regla «trata a los demás como te gustaría que te trataran» obvia que cada persona tiene necesidades distintas.

Es difícil cuidar de la manera que la otra persona demanda y no de la que nosotras creemos que es la mejor para ella. Cuesta respetar sus deseos, su derecho a equivocarse (o no), respetar el querer (o necesitar) hacer el mal (incluso) y estar ahí, al lado, apoyando.

## E. R.

Resulta fácil olvidar que, entre personas, el cuidado tiende a subrayar nuestra debilidad y a unirnos en torno a nuestros miedos e impotencias. Y así se ignora esa parte de nosotros que no depende de nada ni de nadie, esa consistencia interna que nunca falta ni pelagra, que no requiere ningún cuidado y que, en el fondo, es lo que más tenemos de propio y de verdadero. Creo que a veces descuidamos esa parte hasta el punto de ser incapaces de mirarnos de tú a tú.

## Rubén

Somos tan frágiles y es tanto el cuidado que requerimos, que al final uno termina por olvidarlo. Éste es mi descuido cuando cuido.

## Raquel, 36 años

Cuando cuido me descuido.  
Desvío mi norte, mis prioridades se dispersan, desconecto de mí, escapa mi energía.  
Cuando cuido me aproximo.  
Desparramo energía. Me transformo en supermujer. Me siento imprescindible.  
Mi conciencia *femenina* y *cristiana* se tranquiliza.

## Pablo, 35 años

Descuido el apoyo emocional en detrimento de la propuesta de soluciones demasiado racionales aunque, quiero pensar, prácticas.

Cuando eres madre, hija, y además trabajas, cuando te ves envuelta en un torbellino de responsabilidades que no para de crecer, llega un momento en que te quedas sin tiempo, sin tiempo para pensar en lo que tú necesitas, sin tiempo para perder (o ganar), sin tiempo para redescubrirte.

Cuando empiezas a sentir que «cuando cuidas te descuidas» es el momento de pararte a reflexionar y decidir si realmente cuidas porque te toca, porque así debe actuar una buena madre, una buena hija, porque es ley de vida y así debe ser, o porque realmente disfrutas empatizando con tus próximos pero sin avergonzarte por demandar que te devuelvan algo de su tiempo, de sus alegrías, para retroalimentarte y poder seguir dando y compartiendo de una forma consciente y voluntaria. Y creerte con derecho a vivir también tu propia vida sin remordimientos y con plenitud para poder así sentir que aunque cuidas no te descuidas.

## Superwoman, 63 años

Vivo una vida mezquina, cuidando solamente de un roedor, un diminuto jardín y algunos amigos de bajo mantenimiento. No parece que sepa cuidarme muy bien a mí mismo. Me centraré en el roedor. Fija mis horarios, decide dónde duermo y normalmente echa para atrás mis vacaciones. También desplaza mi centro de gravedad unas pulgadas fuera de mi piel.

## Sr. van Braam

A menudo, cuando cuido me descuido. Me gusta, porque dejo espacio para que me ayuden, y porque no usar todo mi tiempo en mí misma es como si trascendiera y pudiera vivir más vidas. Además, parece que cuando nos mostramos vulnerables –cuidables–, somos más accesibles que cuando nos creen independientes. Pero también me asusta dejarme cuidar, porque me engancha y lo mancho de dependencia, obligaciones, aprobación. Porque acabo llevándolo a la balanza. Porque es una reciprocidad muy abstracta, que puede ser muy dolorosa cuando cambiamos el placer de dar empatía por las expectativas de recibirla de una manera determinada.

## Elena, 29 años

Cuidar implica intentar ponerte en el lugar de otros, para entender sus circunstancias y posibles necesidades. Cuidar implica compromiso, transforma tu relación con esa persona, y te transforma a ti mismo como ser humano. En ese proceso es fácil descuidar, por falta de tiempo o atención, cosas más superficiales, o que en ese momento pasan a ser menos relevantes.

## Tania, 34 años, residente en Hamburgo

Si quieres darnos tu opinión sobre este tema o proponer otro para el próximo número, puedes escribirnos al siguiente correo electrónico:

[lamadeja@localcambalache.org](mailto:lamadeja@localcambalache.org)

# Al descuido [notas al margen]

Carmen Camacho

## Preguntas para un largo viaje

Nuestra precaria existencia nos hacía necesarias, las unas a los otros, las otras a los unos, sin distingos. Más aún aquella noche en que decidimos que la conciencia se nos desprendiera del cuerpo (no pondré nombres abstractos e indignos a aquella experiencia viva). O como aquella otra ocasión, en la que la enfermedad casi logra que el cuerpo se desprendiera de la conciencia. Casos extremos de extremo mundo. Ocasiones donde el cuidado se deshuesa y expande: sencillamente comparece –comparecen, comparecemos–, o no. Ocasiones donde el ser de cada cual atiende a quien consigo va, o no. Ocasiones límpidas de disección humana, de tuétano, prácticamente desprovistas de ideología pero no mediadas, no del todo, por el instinto (pues el instinto es para una y de eso se lame, la hermandad es otra cosa).

Momentos en los que necesité o me necesitaron.

Como otros planteamientos y movimientos liberadores, los feminismos han hecho camino en la reflexión y práctica del Otro Necesario. Mejor dicho, y sobre todo: de la Una Necesaria, de su gran herencia y también de su secuela. Como indicios, han dejado la andadura marcada no de garbanzos prietos, sino de preguntas abiertas, que abren a su vez nuevos derroteros. Quien quiera cambiar de postura –la adoptada a veces suele serlo por cómoda– recoja esas preguntas, las avente y al viento ríen, o truenen.

## Odiseos y Penélopes

«Yo definiendo lo leve, lo menor./ Es mi trabajo», dicen mis versos favoritos de los que escribiera Mariano Peyrou. Quiero abordar el viaje largo, la mano tendida en el trance, pero también y sobre todo el vuelo doméstico, *lo común*, en el sentido más vasto del término, en la totalidad de sus acepciones –el día a día, y también lo que es de todas y a todos concierne–. Permitan que les ponga aquí el inicio

Adviértase cómo el cuidado que ejerce el hombre tradicionalmente se llama protección, y pareciera ser grande y, tantas veces, publicado. Adviértase cómo el cuidado que ejerce la mujer ha sido privado, leve, menor.

de un poema inédito que comencé a escribir hace no mucho. Abro el cuaderno y copio:

*Escucha con atención, Odiseo:*

*quiero que te tomes muy en serio  
el asunto de doblar las camisetas,  
doblez a tercios y otro pliegue por las mangas,  
como te he mostrado  
o como prefieras,  
pero seria y profundamente  
(...)*

Adviértase cómo el cuidado que ejerce el hombre tradicionalmente se llama protección, y pareciera ser grande y, tantas veces, publicado. Adviértase cómo el cuidado que ejerce la mujer ha sido privado, leve, menor. De tapiz en el arca. Sostenedor del todo, pero invisible, como los puntos del envés del bordado del que Penélope algunas noches, mientras lo deshace, reniega y con motivos. Sólo si el quehacer de Penélope se convierte en público –exportación de mantos regrabables a la divina Pilos, pongo por caso– se celebra. La épica de lo cotidiano pareciera oxímoron, cuando por el contrario es territorio amplísimo de detonaciones hacia dentro, de minucias titánicas.

Como Peyrou, definiendo lo leve, lo menor, lo cotidiano, y la política de desdibujar fronteras entre el espacio íntimo y el patio público (lo personal es

político, válgame Hanisch); me interesa, sobre todo, cuestionar el convencional reparto de ámbitos, sus leyes no escritas y su acatamiento inconsciente y cotidiano. También su reventón («Que planche Rosa Luxemburgo», diría Paca Aguirre) y los formatos ciertos y los engañosos que ese saltar todo por los aires puede acarrear. ¿O acaso no hay una terrible pérdida en las que nos jactamos de no saber coser un botón?, o, por contra, ¿no hay acaso forzamiento en las que nos apuntamos a un taller de tricotar como quien busca un camino de vuelta? Primor, primor: qué falta nos haces para todo. Para todos.

## Perder los papeles

Aquel trabajo para el que me contrataron me sabía al principio ciertamente ajeno. Consistía en divulgar los avances que se hacían en la formación y ejercicio de las profesiones sanitarias. Me encargué de editar libros que describían las competencias profesionales de cada especialidad y tarea relacionadas con las saludes. En las portadas de aquellos manuales se podían leer títulos que comenzaban por «Competencias profesionales de», y a partir de ahí los masculinos «cirujanos», «endocrinos», «radiólogos» o «cardiólogos»; los sin marca «internistas», «pediatras», «osteópatas»... y sólo dos profesiones dichas en femenino así designaran a mujeres o a hombres: las «matronas» y las «enfermeras».

Cuidar y cuidarse empieza, algunas veces, por transgredir esta extraña ley no escrita de la dependencia.

Ayudar a parir y cuidar, las dos labores sanitarias en femenino. Ayudar a parir y cuidar, dos labores por cierto de menor prestancia y prestigio social que el resto de profesiones y especialidades. Ayudar a parir y cuidar, ámbitos consignados social, histórica, y casi genética y genítalmente a las mujeres. Repensarlo. Releer, anotar al margen. Volver a sentir, como tantas otras veces, los benditos sabores encontrados: el de la gratitud y la honra por esas tareas que han ejercido mayormente las mujeres, y el de la profunda sospecha en torno a este orden de cosas no casualmente establecido.

Rebobino un tanto más. En el pueblo, si la abuela muere, el cuidado y aseo del abuelo corresponde preferentemente a la hija o, en su defecto, a las nueras. En el pueblo, cuando alguien enferma, las mujeres de la familia se reparten las noches en vela y el perpetuo socorro. En el pueblo, si la mujer queda viuda permanece en su casa pues sabe cuidarla y cuidarse, se vale por sí misma; en cambio el viudo es considerado un profundo desvalido, y muy probablemente lo sea. En el pueblo, madre sigue eligiendo encomendar su vida a la nutrición, estudios, casamientos y prosperidades de nosotras sus hijas. O quizá siente que no lo elige, sino que le toca y no contempla el negarse, que le viene impuesto el ser «una buena madre», «una mujer de su casa», «la perfecta casada», y de ahí que nos pida por ello un alto precio y un peaje...

Sé que la gracia está en propagar la belleza, alegría y necesidad del cuidado, ese legado, esa manera otra y generosa de hacer las cosas, a quienes históricamente han sido cuidados y por ello brillaron en «lo suyo» —detrás (debajo, querían decir) de un gran hombre al que no le conviene hacerse algunas preguntas hay una mujer que probablemente tampoco se las haya hecho, o demasiado tarde—, y en que el hecho de atender deje de ser propio de la condición femenina para empezar a ser patrimonio inmaterial de la gente toda. Ése es el ideal que solo, por descontado, no sabe cumplirse.

Propongo perder los papeles. No atender al nombre de María, Lilit, Musa o Eva. No saber qué se espera de mí, y preguntarle por todo esto a quien cree que nada tiene que ver. Propongo decir que no me entero, hablar en sánscrito, asegurar que no vivo aquí, hacerme la sorda. Propongo dar el cambazo en la cama. No obedecer, en definitiva, al tradicional y renovado —es lo mismo— reparto de roles cuidadora-cuidado. Primer paso para extender, desde el pensamiento y la práctica feminista, un estado más justo, generoso y hermoso de las cosas.

#### **La ley de la dependencia**

Porque tanta es la maravilla de los cuidados y la *cuidanía* que yo quisiera avisar, por tener el tamaño y el veneno del alacrán, de sus riesgos. Y así como entraña peligro la asignación no escrita pero efectiva del rol de cuidadora a la mujer, no lo es menos el de las personas «dependientes», que requieren de cuidados, tantas veces no por incapacidad natural sino aprendida, porque no se les ha enseñado a cuidarse por sí y ser en ello responsables. Y esta es una ley sólo superada en terribleza por aquella otra castradora: «los hombres no lloran».

Lo que es peor aún: tantas veces, la Una Necesaria necesita de sus Otros Necesitados, y en ellos haya su función en la vida y por tanto su identidad y, en los casos más extremos (no por ello poco habituales), se establece en la tutela una especie de mutuo vasallaje, de retroalimentación fiera, que poco tiene que ver con los amores anchos, la mano extendida y las libertades interiores, y sí y mucho y mal con las dependencias, y con el otra vez nefando reparto no cuestionado de papeles y con la consiguiente insatisfacción y el reproche, ése que reza «¿Y a mí?, ¿y a mí quién me cuida?».

Huir del viciado humo de esas velas. Recuérdamelo, Amor, cada mañana.

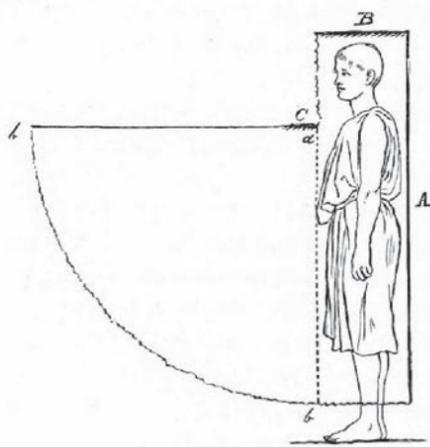
Cuidar y cuidarse empieza, algunas veces, por transgredir esta extraña ley no escrita de la

dependencia e incluso por la suspensión temporal —a modo de los TAZ propuestos por Hakim Bey pero esta vez aplicados desde los feminismos— de los cuidados y su inercia.

#### **A su amor**

«A su amor». Así dicen en las sastrerías y ateliers de artista a la soltura propia de la caída de una tela. Hasta para quienes descreemos de la bondad —y la maldad— natural de las cosas, «a su amor» resulta una expresión luminosa y tranquilizadora. Sabe a nudo deshecho, a aire fresco y a lo que deviene, suave y dulce, tras haberlo desatado. A su amor no caen sino los percales resueltos de contracturas.

En eso andamos, pensando por escrito y viviéndolo conscientemente como mejor sabemos. Con el no y no, cuando sentimos caer encima el rol, con el sí del sí, cuando existen posibilidades de extender esta manera otra, cuidante y mutua, de estar en el mundo, en las faenas, en las horas de solaz, y en la lucha. Por cuestionar, por desanudar, por negar, por otro tempo y valor de las cosas capaz de extenderse a la sociedad y las culturas, por el consciente descuido y el ejemplo vivo de la verdadera atención a los demás y viceversa: por todo ello, estas ganas vivas, alumbradas por los feminismos, de que los cuidados sean a su amor y saber entonces, como el poeta, que la más honda verdad es la alegría. Lejos de utopías, una quiere vivir, serena y alerta, y en compañía de alegres muchachos y muchachas, en las costuras conmovidas de ese paño. Ahí estamos. ●



## La lógica del siseo

Pero la cura sucede en un nuevo camino pues nunca puede entrada ser lo mismo que salida donde despedida y regreso están separados por la herida incurable de la vida

(Nelly Sachs,  
Aún celebra la muerte a la vida)

Raquel Taranilla

El tiempo del que disponemos no es ni de lejos eterno, y quien afirme que la vida es larga y que hay tiempo para todo merece caer fulminado por el rayo de Zeus,

así que procuraré ser concisa –ojalá pueda, además, contar algo relevante–. Hace varios años enfermé de cáncer; tras un tratamiento penoso, me curé. Acerca de esa experiencia,

que sea una y mil veces maldita,

escribí un libro (*Mi cuerpo también*) en el que analicé las dimensiones social y narrativa de enfermarse de cáncer y, sobre todo, de ser sometida a terapia oncológica. El libro comienza con los primeros síntomas de la enfermedad y termina en el momento en el que el cáncer es indetectable en mi cuerpo, cuando dejé de estar ingresada en el hospital y pude al fin volver al trabajo.

–A la oposición enfermedad-trabajo valdría la pena dedicarle unas páginas: cruzo los dedos para tener ocasión de hacerlo y de hacerlo con buen tino–.

El relato sobre mi enfermedad se cierra desde la *sala de espera*, un espacio virtual

–virtual y ficticio igual que lo es el de la salud, que es una presunción, a falta de pruebas médicas que la descarten–

que se ha perfilado como el único lugar sosegado en el que pasar la vida, porque en él 1) se admite que el cáncer (como el conflicto, como la tristeza) es una posibilidad cierta de la existencia y 2) puedo integrar cabalmente tanto los dolores como los placeres que continuamente siento. Allí no vivo en estado de excepción.

Ahora bien: se equivoca quien vea en la sala de espera un estado de gracia que he alcanzado tras el trance de enfermarse. El mal no ha hecho de mí alguien mejor ni más sabia. No hay retribución, no hay premio

–y si lo hay, creedme, no proviene del mal sino de otra instancia: es una propina que ingenia cada cual para sí y que cuando me desgarró incluso envidia–,

aunque al mismo tiempo es cierto que es imposible regresar, recuperar la situación previa al cáncer.

El cáncer no es una pesadilla de la que escapas al despertar; «la cura sucede en un nuevo camino», escribe Nelly Sachs tras tres años ingresada en un

hospital psiquiátrico. Si la curación conduce a dominios nuevos, ¿qué es lo que ocurrió cuando decidí habitar para siempre en la sala de espera? ¿Qué quedó sin decir (o tan sólo entreví y dije de pasada) al ponerle punto final a mi relato?

Se ha de saber, a propósito, que todo punto es una mutilación a la verdad, que para ir completándose necesitaría un sinfín de incisos, digresiones, apéndices. Así, por ejemplo, este breve texto que ahora escribo es un anejo a *Mi cuerpo también*, que, asimismo, es un suplemento a la historia clínica que compusieron los médicos para relatar el avance de mi mal y de la terapia.

Lo que ocurrió es que le abrí la puerta al riesgo.

La gestión de nuestro cuerpo está regida, entre otras normas de naturaleza diversa, por la REGLA DE RESPONSABILIDAD, que establece que todo individuo ha de hacerse responsable de su cuerpo (ha de fomentar su salud y procurarse, además, bienestar). La vida sana es, según la concepción que en la actualidad es la ortodoxa, la vida buena. Si cuidarse es un deber dogmático, violar esa regla se entiende como una falta de negligencia que permite el reproche ajeno y, sobre todo, el propio. Lo que nos avergüenza no es enfermarse si no la dejadez del propio cuerpo: no perdonamos a quienes, con sus actos, sus costumbres, han desoído los consejos médicos-higiénicos

(que se tienen por límpidos, como una copa de cristal colmada de sentido común)

y, por desidia o por vicio, se han condenado.

«Culpable el comilón, el fumador, el promiscuo. Su desgracia entera, ellos se la han ganado».

La REGLA DE RESPONSABILIDAD me atormentó por unos días tras recibir el diagnóstico del cáncer y me obligaba a interrogarme sobre mi pasado: ¿alguno de mis actos me ha metido en esta ciénaga que ahora me traga? Sólo cuando la respuesta del especialista médico fue «no», me pude librar, como por ensalmo, del fardo de la culpa. Sin embargo, en el momento en que salvé el pellejo, cuando volví a tener futuro por delante, la REGLA DE RESPONSABILIDAD volvió a exigir que me cuidara.

Y me interpela cada día, desde la consulta médica, desde la prensa, desde los envases de los productos que consumo. Y me recuerda que la vida es peligrosa, pero que yo tengo en mi mano eludir las amenazas.

El deber de responsabilidad hacia el propio cuerpo se proyecta hacia el porvenir mediante la tecnología del riesgo, que es un cálculo de probabilidades de los acontecimientos que están por ocurrir. A través de la

estadística, la medicina ha domesticado el futuro, que ya no es más una incógnita abrumadora, sino un espacio mensurable, previsible y, por todo ello, modificable,

si se toman en el presente las medidas adecuadas: si me someto periódicamente a los test médicos oportunos (de sangre, de huesos, de mamas...), si reduzco el consumo de alcohol, si hago ejercicio moderado, si introduzco antioxidantes en mi dieta,

según una promesa de dominio

(que nunca se cumple del todo, aunque un poco es siempre mejor que nada)

lanzada desde una instancia tan etérea como el propio dios.

En la sala de espera en la que estoy instalada, me pregunto a cuántos grupos de riesgo pertenezco.

Enumero una lista de factores de riesgo: las enfermedades habituales en mi familia, el cáncer sanguíneo que ya he padecido, los medicamentos que empleo todavía, la ciudad polucionada donde vivo, los pesticidas que hay en los alimentos que como...

De sobra sé que un grupo de riesgo es una abstracción médica; sé que carece de existencia real, pero sus redes aun así me atrapan y me imponen una disciplina.

Eres libre, tú decides lo que haces con tu cuerpo. Pero sería una estupidez, una negligencia (un pecado) no acatar un reglamento tan ventajoso.

Porque estar en riesgo es, en nuestra concepción del mundo, una razón para la acción. El saber médico (junto al biológico, al farmacéutico) me proporciona herramientas para pensarme en términos de riesgo. Me cartografío como un mapa de riesgo (como uno de esos planos de edificios en los que aparecen señalados con iconos triangulares los puntos de peligro).

Con ese mapa en la mano me vigilo y me cuido. Y me informo y me cuido.

Y ya no puedo ser sino como aquel animal (un topo o un ser semejante) de *La madriguera*, el relato escrito por Kafka

(que, por cierto, trabajó toda su vida en una compañía aseguradora, que es la institución esencial en la tecnología del riesgo)

al final de sus días, cuando ya estaba enfermo. Igual que el animal del cuento, puedo esforzarme y dejarme la vida escavando una madriguera que me procure seguridad, pero esa obsesión no me reportará nunca el sosiego completo. Siempre hay un siseo

(un ligero malestar que parece un síntoma, un familiar enfermo que anuncia que la estirpe es corrupta)

capaz de sacudir la calma.

En la lógica del siseo, el futuro se pliega sobre el presente y lo subyuga. ●

## Estado social: criante

Lorena Fioretti y Ana García Fernández

o en su tiempo de ocio... al que hacen presente sus ausencias.

Él, el que tensa, a veces, un poco, su crianza. El que descubre que en ese espacio que el destino de su sexo-género le aseguró como de otra, en ese espacio quizás, sólo quizás, haya algo de su deseo. Claro, pero todo descubrimiento se paga con el cuerpo.

ELLA

La puta. La mala mujer. La otra. Mejor ser madre... ¿Mejor ser madre? ¿De quién: de sus hijos, de toda la humanidad? Madre como asignación de unas cualidades que la encarcelan. A pesar de tener hijas, le pueden quitar su título si «se comporta como una puta». La madre. La buena mujer. La otra también.

Mejor *ser yo... y estar* criando, o viajando, o lactando, escribiendo, discutiendo, follando o mirando a las musarañas... con combinaciones de verbos y tiempos verbales al gusto de los deseos y las posibilidades.

XL

Impronunciable. Todavía nos queda grande eso de no preguntar por el sexo de la criatura que está por venir, de no decidir el sexo-género de quien ya está aquí, de no dar importancia al género de quienes la cuidan, de no empeñarnos en que la críen sólo mamá y papá. Tamaño XXXL.

NOSOTRAS

Nosotras, socialmente mujeres, ¿cómo queremos criar? Pero antes: ¿queremos criar? ¿Cómo ser mujeres que crían en un nosotros? ¿Por qué criar? ¿Cómo aventurarse a esa apuesta sin prejuicios, sintiéndonos acompañadas, amadas, sostenidas?

YO  
Decido no ser madre y siento alivio. Decido no ser madre y se me abre la posibilidad de otra vida que me gusta. Decido no ser madre y siento que mucha gente no me cree, y muchas personas se empeñan en contarme alternativas maternas –es decir, no me creen–. Digo que no voy a ser madre y también menosprecian esa decisión, como que no sé, como que no hablo en serio, como que «pobrecita».

Decido ser madre y siento alivio. Decido ser madre y se me abre la posibilidad de otra vida que me gusta. Decido ser madre y siento que mucha gente no me cree, piensa que he «caído» en la trampa del patriarcado, en el lugar esencialista de la mujer y muchas personas se empeñan en contarme alternativas maternas –es decir, no me creen, desconfían de mi capacidad de decidir críticamente–. Digo que voy a ser madre y menosprecian esa decisión, como que no sé, como que no hablo en serio, como que «pobrecita».

TÚ  
¿Y por qué la maternidad?, te pregunto ¿Por qué no las crianzas? Estoy hablando de *yo a tú*, sin género... puede que con sexo. ¿Por qué no las crianzas?

ÉL  
Se acaban las distancias cortas... y empieza el género. De tan ausente que está en muchas crianzas, no se le puede borrar el pronombre. Él, el padre, el que «está trabajando» o en la cola del paro

NOSOTROS

No hay un «nosotros» en las maternidades ni en las crianzas en el que estemos incluidas las mujeres, ni siquiera como neutro machista.

Difícil imaginar qué significan las *paternidades* para «nosotros». Imposible saber algo de lo que se pone en juego cuando piensan desde este lugar. Pero ¿comparten este lugar, este «nosotros»?

NOSOTRXS

¿Qué significa (socialmente) la infancia? ¿Qué nos aporta a las personas adultas? ¿Por qué nos empeñamos en pensar el vínculo entre nosotras, adultas, cuando se trata de criar, de vincularnos a personas pequeñas? ¿Cómo construir un «deseo de crianza colectivo»? ¿Qué maneras encontramos de llevarlo a la práctica? ¿Qué debemos modificar para que ello suceda? ¿Con quién vivirían lxs niñxs, quiénes lxs alimentarían, lxs vestirían, lxs bañarían, lxs dormirían? ¿Cómo corresponsabilizarse de las tareas? La crianza en común supone reconfigurar, volver a dibujar e inventar los lazos con los que armar las redes que sostengan las infancias.

Tiempos de crianzas: de quien re-comienza la existencia una vez más, de quienes la acompañan, tiempos políticos, históricos, biológicos, comunes, mediáticos. Tiempos paralelos que coagulan en el nudo de nuestros cuerpos.

Estado civil: criante, con sus derechos y obligaciones. Y al carajo el vínculo oficial que establecemos con personas adultas (en demasiadas partes del planeta, obligatoriamente del otro sexo). Recuperamos el deseo personal y lo transformamos en conducta social acompañante de la infancia.

Estado social: criante.

VOSOTRAS

También mujeres, que os escudáis tras vuestros hijos para hacer prevalecer deseos y opiniones:

Ante otras mujeres que no tienen hijas: es que tú no eres madre, por eso no lo entiendes, por eso piensas eso.

Ante otras mujeres, madres que tienen algún problema con sus hijos: es que tú no has lactado lo suficiente, o lo has hecho demasiado, o ¡ay! el biberón, el colecho o la cuna; es que el trauma de la cesárea o de la adopción; es que los horarios demasiado regulares o erráticos; es que ella trabaja o no; es que es soltera o bollera, demasiado joven o mayor; es que no tiene suficiente conexión con la naturaleza o con la santísima virgen del séptimo cielo.

Ante algunas mujeres-madres con quienes os sentís identificadas: exaltación de unas prácticas de crianza que se convierten en normas inadvertidamente, que usáis en juicios durísimos contra las mujeres sin hijos, contra las que tienen hijas con problemas, contra vosotras mismas... Al fin y al cabo, ¿quién no tiene problemas?

¿Tanto miedo tenéis? ¿Tanto miedo tenemos? Miedo a no ser buenas madres, a no ser madres, a ser malas mujeres, putas, a no ser ni mujeres... a no ser. Miedo a ser juzgadas. Miedo, tenemos miedo.

VOSOTROS

¿Pensáis en las crianzas, en los niños, en el rol que queréis tener? En vuestras reuniones ¿habláis de ellas, de vuestras inseguridades, problemas, cansancios y esperanzas al respecto?

ELLAS

¿Dónde están ellas, esas mujeres-madres a las que me gustaría emular? ¿Cómo es que las admiraba antes del apéndice «madre» y ahora ya no? ¿Hacia dónde mirar para encontrar referentes que puedan contribuir a que desee ser madre?

O tal vez ellas sean esas otras que nos muestran que no hay modelos, que comparten esa falta esencial por la que es imposible devenir todas juntas, madres o no madres, criantes o no criantes. Porque, en este caso, sólo es posible contar la historia de una en una. Alejarnos de los esencialismos y centrarnos en los quehaceres.

YO (de nuevo)

Cuerpo que cuida, observa, acaricia, alimenta, mece **A** gente pequeña.

Se sorprende **Ante** lo imprevisible de la crianza.

Se cansa **Bajo** la presión constante de la reproducción de la vida.

En que **Caben** nueve meses de embarazo, pero no la crianza entera.

Duerme **Con** otros cuerpos.

Se levanta **Contra** los mandatos que nos destina la cultura.

Aprende **De** otrxs los infinitos modos de acompañar.

Sueña **Desde** pequeño.

Piensa **En** las potencias y en los límites de su presencia.

Juega **Entre** reglas que conoce.

Se desliza inevitablemente siempre **Hacia** adelante.

Descansa **Hasta** sentirse capaz de volver a empezar.

Resiste **Para** poder proponer otros juegos.

Se quiere **Por** dentro.

Desea **Según** sus posibilidades.

Camina, a veces, **Sin** salvaguardas.

Se pregunta **Sobre** los porqués y los hastacuándos.

Va **Tras** las huellas imborrables de la comunidad.

NOSOTRAS (de nuevo). Algún día, quizás criemos en un NOSOTRXS. ④

# Destellos sobre el deseo, la belleza y el cuidado

Laura Gutiérrez como

Liliana Maresca, Feliciano Centurión y Omar Schiliro, no sólo compartieron amistad y práctica artística en la escena cultural de Buenos Aires durante los primeros años de los noventa, sino también la fragilidad corporal ante el contagio y la convivencia con el VIH. En un contexto en el que la pandemia del SIDA parecía una condena a muerte segura, este grupo de artistas se empeñó en construir resistencias desde imaginarios y mundos de belleza y erotismo, no sólo redefiniendo ciertos tópicos del arte local, sino, además, produciendo micro-resistencias políticas al orden de los cuerpos, que los condenaba silenciosa e injuriosamente por desobedientes sexuales.

Construyeron mundos compartidos, bellos, amorosos y deseantes para refundar las imágenes de la muerte, de la ausencia. Se entrelazaron para construir una poética que abrazó la vida con toda la furia de la belleza y el cuidado contra el sufrimiento, la victimización y la pasividad de los cuerpos. Como diría Jorge Gumier Maier, «lo que comunican estos artistas no es ningún bajón. Su obra está más relacionada con celebrar la vida que con enseñar dolor».

No nos detendremos en la formalidad de las obras, sino en la apertura de las imágenes que abren mundos e imaginarios poéticos (y políticos), en resistencia visual y corporal, en un contexto que pugnaba por medicalizar, estigmatizar y controlar los cuerpos, social y sexualmente. Aquí algunas imágenes, homenajes silenciosos y festivos, que abrazan.

## modos de resistencia al exterminio\*

\* Las presentes imágenes y reflexiones no hubieran sido posibles sin las extensas investigaciones de Fernando Javier Davis y Francisco Lemus, amigos, investigadores apasionados y amorosos que me mostraron y acercaron a estos trabajos.



Tejido y bordado s/frazada. Imágenes extraídas de Ramona.org.ar

**Feliciano Centurión**  
(San Ignacio, Paraguay, 1962-Buenos Aires, 1996)

Dice Fernando Davis (2013) que la incorporación del bordado y del tejido en las frazadas de Feliciano Centurión aludía a procesos de subjetivación que inventaban tramas de afecto y de alianzas desobedientes al orden heteromasculino. Reapropiaciones maricas de una técnica caratulada históricamente como práctica «femenina» por la historia del arte. Mariconizar la belleza y dar cobijo al cuerpo, inventar animales de fantasía y abrazos cálidos que lo contengan y lo expandan.

**Liliana Maresca**  
(1951-1994, Buenos Aires)

A través de esta fotoperformance, «Maresca se entrega a todo destino». La artista construye pequeños vínculos eróticos. Encarna en vez de un cuerpo enfermo, un cuerpo deseante y gozoso, abierto a cualquier destino posible. Celebrar el encuentro, disfrutar del cuerpo y la sexualidad, expandiéndolos al goce y al deseo, como un lugar de autoafirmación, placer y disfrute ante la retórica necrológica.



Maresca se entrega a todo destino. Fotoperformance publicada en *El Libertino*, nº 8, 1993. Fotos de A. Kuropatwa y prod. de *Fabulous Nobodies*.



Amor. 1992.

**Omar Schiliro**  
(1962-1994, Buenos Aires)

María Moreno caracteriza las obras de Schiliro como un traspase que va de la vajilla a la joya. El recicle de los utensilios cotidianos como palanganas, fuentes y jarras de plástico, vasos, adornados con collares de perlas falsas, caireles y luces son la marca de vida, la belleza exuberante y carnavalesca que brilla en el deseo vital del artista.

# Y si... ¿banalizamos el sexo?

Irene Blanco y Sonia Tello\*

Ir contra la biopolítica hegemónica conlleva unos procesos de autoconocimiento que, en la mayoría de las ocasiones, suponen todo un cambio de paradigma mental. Durante estos cambios, es muy importante el «automimo» para no acabar aplastada por esa otra forma de estar en el mundo que creemos nos representa mejor. La monogamia o la poligamia son los dos modelos que muestran perfectamente este binarismo de lucha. Sin embargo, a través de nuestras voces en paralelo, queremos presentar otra posibilidad completamente desconocida: la agamia.

## Sus principios

A finales de 2013, los blogs *Poliamor en México* y *Contra el Amor* presentan las primeras nociones de agamia. Esta propuesta renuncia a establecer el *gamo* o vínculo matrimonial que, en nuestra cultura actual, también existe en otras relaciones no matrimoniales, monógamas o no. Esta alternativa pone el centro analítico en el sexo –lo que éste implica a la hora de crear vínculos– y lo devuelve al uso cotidiano, vaciándolo de potencial jerarquizador. Por ello, «relacionarse es relacionarse», es decir, no un sinónimo de sexo. Sus principios son:

■ No contempla las relaciones humanas como intrínsecamente sufrientes, promueve la aceptación de la conflictividad y del dolor como parte de los vínculos y de la vida.

■ Banalización del sexo: éste no será reproductivo

■ ni protector ni fusionante ni morboso ni posesivo, quedará reducido a su facticidad sensitiva, esto es, al erotismo.

■ Abolición del género: consideran el género y el sexo categorías triviales para crear vínculos.

■ Sustitución de los celos por indignación: desplaza la atención del conflicto sexual al conjunto de conflictos sobre el reparto afectivo, es decir, cada persona tiene derecho a exigir un cuidado razonable de sus necesidades.

■ Sustitución de la familia por la agrupación libre: las figuras de padre y madre se sustituyen por la de tutorxs. Los pactos de crianza que se establecen no están basados en una necesidad de vínculo sexo-afectivo entre lxs tutorxs. El objetivo es que el cuidado se construya al margen de la jerarquización que implica el sexocentrismo.

## Aga... ¿qué?

SONIA :: Fue un sentimiento tardío. Cuando mis compas y yo hacíamos debates sobre otras formas de vinculación afectiva, se me quedaba un poso raro en el estómago. Sexo, sexo y más sexo. El sexo como elemento diferenciador, el sexo como algo primordial para lxs que follan mucho.

Los debates entonces se centraban en él y acababan dejando fuera a las personas que no le damos tanta relevancia. Ya sea porque mi apetito sexual es leve o porque sólo se manifiesta en situaciones concretas, ahora sé que estas formas alternativas de afectividad no me representan. Y

«Relacionarse es relacionarse», es decir, no un sinónimo de sexo.

a esa conclusión llegué mientras iba a la nevera a por un yogur: «¿Y si el sexo es otra jerarquía más? ¿Cómo se podría llamar a un modelo que no utilizase el sexo como forma de orden social? Algo así como una “no gamia”... ¿Anogamia? ¿Agamia?». Cuando volví a sentarme delante del ordenador, busqué esas dos palabras en internet. «Agamia» saltó en el buscador y mis dos ojitos se salieron de sus cuencas, rodaron por el suelo y chocaron contra la puerta de mi habitación.

IRENE :: Creo que me he construido, deconstruido y reconstruido tantas veces que debo hallarme en un estado de «cuidado, obras» permanente. Este estado bien podría tratarse de una analogía de esta capital centralizada que habito, pero parece que en esta ocasión el centralismo que mantiene el cartel de «cerrado por reformas» en mis monturas moradas tiene más que ver con el sexo. Sexocentrismo lo llaman. La mercantilización actual del concepto y el lugar privilegiado que éste ocupa. Con lo que me gusta follarse y ahora resulta que mi colección de etiquetas (que ya supera a la de *tazos* de la infancia) va a seguir ampliándose.

Y entonces aparece el nuevo palabra: agamia. Ya sí que sí, me retiro. Creo que podría hacerme un turbante con las etiquetas que guardo en mi mesita de noche. Ahora resulta que «relacionarse

\* Para contactar con las autoras: ireblanc90@gmail.com y sonickdjmzk@gmail.com

es relacionarse» y que ese papel protagonista que le hemos dado a los vínculos sexuales merece, cuanto menos, una revisión. Que Butler me coja confesada.

## Jerarquización de los vínculos

I :: «Jerarquía», qué concepto tan feo. Después de ampliar los matices del término «horizontalidad» algo más allá de la posición supina del sueño nocturno, parece que me la han vuelto a colar. Verticalidad 1, Irene 0.

Así es, queridxs amigxs, allí me encontraba yo con mi pergamino de etiquetas añadiendo una más. Tanto reflexionar sobre la apertura de las relaciones ampliando «a lo ancho», que resulta que había generado «a lo alto» una de esas famosas verticalidades. Era una realidad que escocía: aquellos vínculos que implicaban un intercambio sexual recibían mayor cuidado y atención que los que se ceñían a lo afectivo.

Me gustaba follarse, me gusta follarse y, presupongo, me seguirá gustando follarse. Pero ¡ay!, aquí aparece la tarea pendiente. Vuelvo a colgar el cartel de «cuidado, obras». Creo que esta calle de mi vida lleva cortada años.

S :: Desde la estructura familiar, ya me repensé en su día las figuras que la formaban: «si mi padre no fuese mi padre, no sería un hombre con el que me sentaría a hablar». Valorar a las personas en sí mismas y no por la «posición» que ocupan en la

Desplaza la atención del conflicto sexual al conjunto de conflictos sobre el reparto afectivo.

estructura social es un proceso que he interiorizado hasta tal punto que luego me sorprende cuando las personas se sienten ofendidas por esta concepción de los vínculos.

Una vez íntegramente politizada, llegué a la conclusión de que ese sistema quería extenderlo a todos los ámbitos de mi cotidianidad. Sin embargo, lograr trazar la línea entre cuidar a la persona con la que mantienes un vínculo *emociosexual* y legitimarte en tu concepción *agámica* de las relaciones es una proyección de vida, cuanto menos, compleja.

### Hagamos de la agamia una realidad

s :: El primer vínculo *emociosexual* sólido que he tenido nació de la inconsciencia absoluta. Se despertó enseguida una conexión muy cálida con una compa y, sin reflexionar sobre ello, el contacto físico se hizo cada vez más intenso hasta que un día, en pocos minutos, el ambiente adquirió una carga erótica. A partir de ahí, los matices de nuestro vínculo cambiaron, pero no supusieron la introducción de ninguna estructura normativa específica.

Las emociones que nos atraviesan en este vínculo son ahora más potentes que hace unos meses, pero no he hecho de su figura ni una categoría ni una jerarquía absoluta, sino un nombre propio más que añadir a mi cotidianidad con unas características específicas que no tienen por qué solapar a las de otras personas con las que no comparto sexo o atracción romántica.

1 :: Repasando mi historial me encontraba –visualicen la escena– sentada, con un álbum imaginario entre las piernas que en lugar de fotografías contenía los distintos polvos que había echado. Y, en fin, me encontré a mí misma asumiendo que la agamia cumplía su profecía. Había terminado hace unos meses una relación de esas que se visten de etiquetas posmodernas, pero que el único vestido que llevan en realidad es el de las princesas Disney.

Analice cómo esa persona había acaparado un espacio que, claro está, yo misma le había concedido. Mi pirámide de necesidades afectivas se había vuelto algo más inaccesible para aquellxs que, en realidad, siempre habían estado ahí. Más que por un vértice, esta pirámide estaba coronada por una aguja. Una aguja que desinflaba un reparto equitativo del amor.

*Summertime*, tiempo de reparaciones varias, ya ven. Ahora toca, además, conjugar el verbo «cuidar» con todos los sufijos existentes. Ah, y en primera, segunda y tercera persona, claro. 🌀

## Reflexiones sobre la asistencia sexual.

### Alimentando el debate para llegar a una práctica

Teo Valls

Primero de todo, quiero decir que hay diferentes formas de entender, definir y llevar a la práctica la asistencia sexual. Yo, obviamente, hablo de la mía, de cómo la veo y entiendo yo... Esto no es más que una propuesta y una forma de trabajar. También quiero dejar claro que yo he llegado a la asistencia sexual por un proceso colectivo, por atreverme a probar algo de lo que no tenía mucha referencia, pero sobre todo por hablarlo y hablarlo en momentos cotidianos, por darle vueltas y vueltas entre varias. A lo que voy es a que no llegué solo donde estoy... que ha sido, y está siendo, una construcción de una figura entre muchas, gracias a que mucha gente ha dicho basta, y ha empezado a reivindicar, reflexionar, exigir derechos; se ha atrevido a crear desde la nada, a poner el cuerpo, generar discurso y referentes. A mí me parece muy enriquecedor y me da un subidón brutal que esto sea fruto de una red de vínculos personales muy fuertes... es muy bonito.

### Cómo entiendo la asistencia sexual

Entiendo la asistencia sexual como un trabajo, un servicio para una persona con diversidad funcional, para que ésta pueda desarrollar una sexualidad más amplia. Uso la misma metáfora que aplico cuando trabajo como asistente personal (A.P.), ser las manos de la persona con diversidad funcional. Es decir, que, como asistente sexual (A.S.), estoy dispuesto y abierto a usar mis manos como herramienta para favorecer el placer, el contacto, el juego, la creatividad, o todo lo que la persona decida o necesite:

Mi papel no es darte placer, ni tocarte, ni acariciarte, sino que te toco como tú me pides que te toque, de la manera que me pides: con qué presión, cuánto tiempo, en qué parte del cuerpo... Tú eres el/la protagonista de tu deseo, ¡y de tu práctica! Yo no tengo el saber sobre uno y otra. Teniendo una comunicación constante, no hago nada más que lo que se me pida, como tampoco nada que esté fuera de las posibilidades que uno o una misma tendría con sus propias manos...



El límite es éste y es claro, no soy ni un ligue, ni una pareja, ni un amante, soy un cómplice de equipo donde hago de puente entre tu deseo y tu cuerpo para conseguir placer, tu propio placer, el que tú decidas y cómo tú decidas. El/la único/a protagonista eres tú, la única sexualidad que está en acción es la tuya, la mía no entra. De la misma manera puedo ser tu apoyo antes, durante y después de las prácticas sexuales con otras personas o si quieres practicar *cybersexo* con alguien.

Es importante para mí generar un pequeño vínculo antes de tener una primera sesión para poder desenvolvernos en un espacio de confianza y seguridad, por lo que hemos de vernos una vez, como mínimo, para poder hablar de límites, miedos... y confianza. Y así ir construyendo conjuntamente el encuentro.

### ¿Por qué es importante separar la asistencia sexual de la asistencia personal?

Para mí, el trabajo de A.P. es muy intenso, me apasiona y me lleva al límite a la vez; en él me siento creciendo constantemente, un crecimiento que me sirve para mi vida cotidiana. Es muy intenso porque trabajo con los cuidados sin ser cuidador, con potenciar la libertad y la autonomía de una persona; lo cual implica estar muy atento a no robarle ésta y saber poner la mía en un segundo plano, no priorizar mi forma de hacerlo y dejar atrás el objetivo constante de conseguir mayor velocidad en la acción, o a veces mi propia comodidad... Supone, por tanto, mucho autocontrol. Saber ver al otro, sin dejar de verse uno mismo, desarrollar una empatía brutal, sin pasar la línea ni entrar a victimizar, saber dejar el propio ego a un lado y aparcarse en muchos momentos el orgullo, la rabia, o simplemente la cabezonería, y ser capaz de decir lo siento, de acuerdo, *Ok*. Y, sobre todo, es un trabajo, un rol que me hace parar, observar y escuchar... Y no conozco algo más intenso en esta vida que parar, porque pone en jaque la lógica de este mundo capitalista y *capacitista* de ir a toda velocidad, de la ejecución por encima de todo, de la inmediatez por encima de lo orgánico y muchos etcéteras más. Es asombroso, maravilloso, fascinante cuando llegas a ser este equipo usuario-A.P., así como es doloroso, tenso o incómodo cuando no sale...

\* Transferencia es mover una persona de su silla a la cama, de la cama a la silla, de la silla a otra silla, etc.

Volviendo a lo concreto, si para mí ser A.P. es muy intenso: una evacuación, las transferencias\*, sonar, explotar granos, escribir respuestas a mensajes,

saber cuándo discuten con la pareja, o cuándo están follando, tener las llaves de su casa, y un sinfín más de etcéteras que hacen que el vínculo esté nutrido por muchos aspectos; añadirle a todo esto el paquete de la sexualidad me parece *too much!!!* Por muchos motivos... Porque la sexualidad está envuelta de una moral cristiana y, aunque algunxs seamos disidentes, a mí por lo menos, a veces ésta me sigue persiguiendo... Es verdad que si al final casi cualquier A.P. es capaz de aceptar que su trabajo puede pasar, por ejemplo, por ayudar a evacuar poniendo los dedos en el culo, por qué no podría aceptar que incluyera practicar una masturbación. Pero, como eso no es tan fácil ni real, yo prefiero que sean figuras diferentes. Por respetar si algún A.P. no quiere hacer esto. O porque tal vez yo como A.P. no quiera hacerlo con todxs lxs usuarixs...

Por otro lado, creo que incluir la asistencia sexual dentro de la figura laboral de la asistencia personal, haría tal vez que a mucha menos gente le interesara este puesto de trabajo. Y ya faltan A.P. También creo que podría poner en riesgo, a nivel institucional, la figura de la asistencia personal y, por lo tanto, tirar por la borda muchos años de lucha y, lo más peligroso, la libertad de muchas personas. Además, muchas personas con diversidad funcional no quieren que su A.P. sea también su asistencia sexual, por mantener su intimidad y no tener al A.P. al final hasta en la sopa.

### ¿Por qué la asistencia sexual no es prostitución?

Antes de empezar a hablar de la diferencia, quiero visibilizar algo: yo digo que soy el hijo pequeño de la prostitución. Es mi forma de dar reconocimiento y agradecimiento a la lucha de las putas. Tengo clarísimo que si yo estoy hablando de forma pública de esto es gracias a la lucha de tantas trabajadoras sexuales que han combatido, confrontado y aguantado día a día este  *fucking*  estigma. Si no fuera por tantos años de lucha y tantas mujeres defendiendo su profesión, yo ahora no sería una figura pública, no tendría un *facebook* como asistente sexual. Por lo tanto, ¡gracias, putas! Gracias por haber abierto y allanado el camino.

La asistencia sexual es un trabajo sexual, y ese concepto también se lo agradezco al colectivo de las putas, porque si no a ver cómo lo nombraríamos... Pero, aún siendo un trabajo sexual, no es prostitución. ¿Por qué no? Pues porque está muy limitado y la diferencia está clara: la asistencia sexual es un servicio para aquellas personas que no pueden acceder a su propio cuerpo. Una puta pone mucho más en juego, empezando porque puede jugar: poner creatividad, decisión, sus reglas, sus códigos... Yo hago lo que me dicen y de la forma en que me dicen: mis manos son sus manos. 🗣️

# Me cuesta decirlo: cuí- da- me

Irene S. Choya

*Podría hablar de los cuidados que doy, o de los que no –a veces conscientemente, huyendo de mis deberes aprendidos; otras, no voy a engañarme, porque no soy capaz (¿o no quiero ser capaz?) de ver que me necesitan–. Pero prefiero bucear en los que recibo, porque no siempre los sé agradecer o pedir. Quizás porque quise ser una chica fuerte y, aunque ahora sé que ser fuerte significa también saber recibir, no siempre venzo a mi personaje.*

La pantalla es fría, e incluso miente. Hay veces –si no siempre– que las palabras dicen mucho menos que los cuerpos. Puedo estudiar la foto que me envías. Tu gesto, el brillo de tus ojos, el lugar en el que estás y cómo vas vestida. Pero sigues lejos –antes, cuando las fotos eran en papel, nos las acercábamos al pecho, ¿te acuerdas?–. A veces temo molestarte y otras que me estés olvidando –a mí me pasa, me desespero porque no soy capaz de recordar tu olor–. Pero la magia existe. Por una corazonada abro mi buzón. Y ahí está(s). Una postal que tiene tu letra, que han rozado tus manos. Antes de escoger dónde colocarla, me la acerco al pecho y te abrazo.

Poder abrirme en canal sin miedo. No te pido que recojas mis pedazos –sé cómo rehacer el puzzle–. Sólo que estés. Que no salgas corriendo al verme sin corazas ni atavíos. Que no te asustes al conocer el monstruo que también me habita. Escucha atentamente. Todos mis poros te gritan: por favor, quédate.

Pero no me oyes. No me oyes. ¿Y cómo vas a hacerlo si las palabras no salen y, cuando te acercas, pincho? Lo sé. Es difícil. Por eso te lo estoy contando. Ahora que no duelo.

El truco es esperar...  
Y acercarse luego, despacito, por la espalda  
–de frente a lo mejor te muerdo–.  
Abrazar con cierta fuerza  
–quizás me retuerza–  
hasta notar que caigo.  
Y es entonces  
–cuando me sostienes–  
cuando me abandono y llega la calma.  
¿Cómo te lo explico?  
Tú eres la red. Hasta que no veo que estás  
realmente ahí

no salto.

El mundo no es mundo sin sonrisas ni ojos abiertos. Sonrisas y ojos abiertos de gente amable. Gente amable con la que coincido quizás sólo un momento. Un momento que volverá a mi cabeza al final del día. Día que acabaré recordando las últimas satisfacciones de Brecht que me regaló un amigo sabio: viajar, cantar y ser amable. Ser amable parece tan fácil... Tan fácil que ya no se enseña en la escuela ni en casa. Pero casa es cualquier lugar en el que te reciban con sonrisas y ojos abiertos, y eso sigue pasando en al menos la mitad del mundo.

Aprendamos de nuevo. Las criaturas y los perros, incluso en esta mitad del mundo, saben.

Sé que estás preocupada. Que te guardas consejos. Que no siempre mis decisiones te parecen acertadas. Pero callas. Esperas. Que sea yo la que te busque. Maestra en acompañar con la distancia justa, confías. Confías, de verdad, en mí. Y yo crezco.

Pero sobre ese amor –que te deja espacio, pero está–, sobre ese amor que sí puede llamarse así, hace tiempo ya escribí:

*Mi madre sabe coser cosas. No sólo sabe poner un botón que se ha caído o remendar un calcetín. Sabe coser cosas. Sabe arreglar un enchufe o una silla rota, pero también una discusión o una fiebre, incluso una pena o una herida honda. Usa un hilo invisible que no se ve pero sí se huele. Diría que es de bizcocho recién hecho.*

Cocinas pensando en lo que me gusta. Escoges uno a uno cada ingrediente. Compruebas que el guiso esté en su punto y que haya vino. Pones la mesa y recoges lo desperdigado para hacer más acogedor ese hogar que sé que también es el mío. Y me esperas sin saber cómo llegaré –sabiendo, eso sí, de mis prontos, alegrías y penas–. Dispuesta a regalarme tu tiempo sin mirar el reloj. Y, claro, nos dan las mil. 🍷

# Sin los cuidados, no es (nuestra) revolución

Maite Iglesias Buxeda

Gracias a muchos trabajos de investigación, reivindicación y divulgación<sup>1</sup>, el ámbito de «los cuidados» es cada vez más conocido, por lo menos para quienes estamos en diferentes colectivos, movimientos sociales o asambleas que se declaran feministas. Pero, ¿sabemos llevar la teoría a la práctica? ¿De qué manera están presentes los cuidados en los movimientos sociales?<sup>2</sup>

## Los cuidados: teoría y práctica para cambiarlo todo

Empezamos preguntándonos qué entendemos por «cuidados» y acabamos hablando de un sinfín de realidades relacionadas con la sostenibilidad de la vida, desde limpiar la casa o el centro social, hasta la gestión de las relaciones de pareja o militancia. Podríamos decir que los cuidados son *esas «pequeñitas» cosas, a las que muchas veces no damos importancia, pero que, si las modificas, alteras todo.*

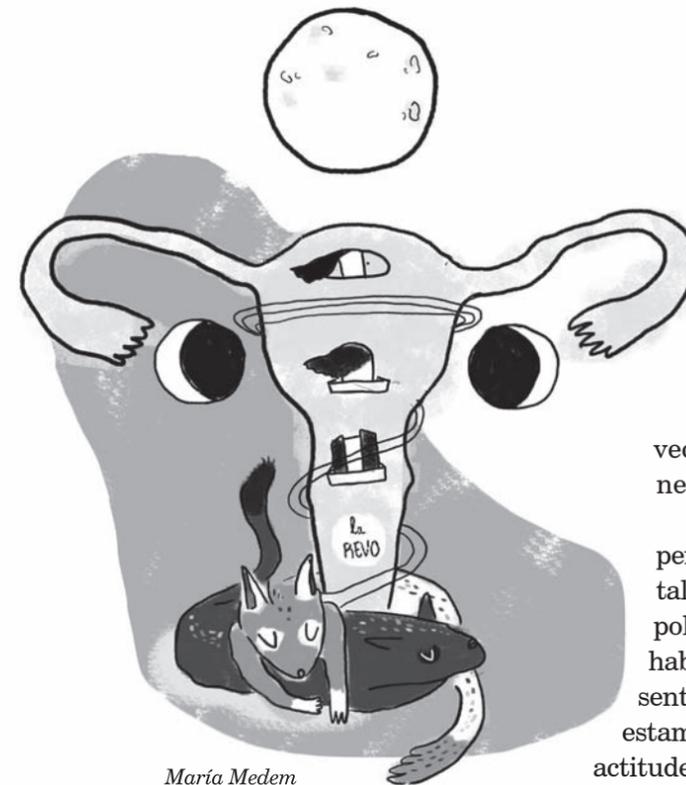
Si profundizamos en el tema, nos damos cuenta de que las consecuencias de nuestra socialización están presentes en todas las esferas de la vida, en lo público y en lo privado, en lo material y en lo emocional, en lo individual y en lo colectivo, en lo personal y en lo político. Es difícil establecer una línea divisoria, quizás porque la diferenciación de estos ámbitos responde a la creación de esos «dualismos opresivos»<sup>3</sup> que sirven para perpetuar este sistema.

El patriarcado ha feminizado, y por tanto infravalorado e invisibilizado, las tareas necesarias para vivir. El amor romántico nos ha educado para cuidar por obligación y sentirnos culpables si no respondemos al ideal de mujer que se espera que cumplamos. Queremos romper esa lógica, pero sin deshacernos de todo lo necesario para crear y mantener otras realidades beneficiosas para nosotras y la comunidad, en libertad y sin ningún tipo de opresión.

Vemos que *es fácil hablar de cuidados, hablamos mucho sobre ellos, pero después nos es difícil llevarlo a la práctica, no sabemos muy bien cómo se hace.* Si ya nos cuesta gestionar las relaciones de pareja o familiares, ¡cómo va a ser fácil en nuestras militancias! Si con el feminismo, en el plano más personal, empezamos identificando realidades, conociendo la teoría, y al llevarla a la práctica sentimos que cada pequeño paso es un gran triunfo; con los cuidados nos pasa lo mismo, y es normal, *porque toda la sociedad está basada en cuidados, lo que pasa es que no tenemos ni idea, porque no lo hemos trabajado desde pequeñas, porque al sistema no le interesa que lo trabajemos, porque entonces, lo cambiaríamos TODO.*

## Cuidados y descuidados en los movimientos sociales<sup>4</sup>

La vida en los movimientos sociales también pasa por tener en cuenta que, sin cuidados, no existirían. No hacerlo es una gran contradicción que conlleva descuido, desgaste, cansancio, mal funcionamiento y, muchas



María Medem

veces, la muerte de numerosas iniciativas necesarias.

Limpiar el centro social o cocinar para las personas que van a venir a participar en un taller son partes indispensables de nuestra vida política. También tener en cuenta lo afectivo, hablar de nuestras preocupaciones, de cómo nos sentimos, de hacia dónde queremos ir y cómo lo estamos haciendo. Pero nos cuesta abandonar ciertas actitudes, como dar por supuesto que ciertas personas

se encargarán de determinadas tareas u olvidarnos de que hay quienes no pueden asistir a las reuniones por estar cuidando a familiares. También reforzamos los roles de «las cuidadoras», aquellas que siempre van a limpiar, las que se ocupan de la compra, las que gestionan los problemas internos, las que tienen la responsabilidad de actuar como «profesoras de feminismo».

## Una Rev(lución) de cuidado

Por mucho que últimamente se esté hablando más [de ellos], todavía los cuidados están infravalorados, e incluso desde el feminismo muchas veces reforzamos este aspecto diciendo *¡Tíos, haceros cargo! Con ese enfoque estamos reafirmando que los cuidados son una mierda*, no los ponemos al mismo nivel que el resto de tareas. No los valoramos de igual forma, los seguimos jerarquizando, reproducimos relaciones verticales en vez de construir horizontalidad.

Pero no desesperemos, cada vez hay más grupos que trabajan para poner en el centro de la asamblea los cuidados. A veces, incluso, como en La Revo, no hace falta decir *somos una asamblea feminista, vamos a tener en cuenta los cuidados* sino que se da solo, sin verbalizarlo previamente, como pasó en los meses de trabajo previo a la okupación en «La Puerta del Ovario». ¿Casualidad que esto pase en un colectivo de mujeres? No lo creo. Ese proceso fue cuidado al máximo y cada una se sintió arropada por las demás precisamente por el lugar que experimentamos diariamente en este mundo.

Sabemos que los cuidados son los cimientos de la revolución que queremos. No nos vale un bonito tejado pintado de libertad sostenido por pilares patriarcales que además se nos puede caer encima, aplastando todo nuestro trabajo, nuestro cariño, nuestros sueños y deseos que construimos con tanto mimo y esfuerzo. Sabemos que la revolución sigue teniendo que ser feminista, si no, no será revolución. Cuidemos pues la revolución. Que la revolución sea con cuidado, con mucho cuidado. ●

<sup>1</sup> Además de todas las aportaciones de Amaia Pérez Orozco en el ámbito de la economía feminista, podemos encontrar artículos recientes en prensa como «La abuela que cuida al hijo de la madre que migró para cuidar a la hija de la madre que salió a trabajar, ¡está cansada!» de Rebeca Martín y Yolanda Caballero (*El Topo* nº11, [www.eltopo.org](http://www.eltopo.org)) o «Economía Feminista en el municipalismo» de Soraya González Guerrero (*Diagonal* nº 251, [www.diagonalperiodico.net](http://www.diagonalperiodico.net)).

<sup>2</sup> Las frases en cursiva que aparecen en este artículo fueron recogidas en una charla informal, donde tratamos este tema con algunas mujeres que forman parte de la asamblea de La Revo. Este artículo es un pequeño resumen de las ideas recogidas aquel día. La Revo (Casa Revolucionaria de Mujeres) es una asamblea feminista no mixta que okupó un edificio abandonado el 1º de mayo de 2015 en la rebautizada «Puerta del Ovario» sevillana: <https://larevolucionaria.wordpress.com>

<sup>3</sup> H. PULEO, Alicia (2005), «Los dualismos opresivos y la educación ambiental», *Isegoria* nº 32, pp. 201-214.

<sup>4</sup> S. CHOYA, Irene (2013), «Investigando lo invisible: amores (y desamores) en los movimientos sociales», *La Madeja* nº4, pp. 30-31.

El tejido es una meditación, despierta la memoria, entabla la relación entre nuestros pensamientos y sentimientos, permite plasmar en las tramas colores y urdidos, la conexión con lo subjetivo e intrínseco de nuestro ser.

Mónica Malo-Tejedora

El pluralismo va ligado a la aceptación del conflicto.

Chantal Mouffe

## Micro-relato de una vivencia de (des)encuentros feministas

Irene Pardo Contreras

Acaba de finalizar la última reunión del colectivo feminista con el que colaboro. Hace tiempo que algo no marcha bien en el grupo, no nos entendemos y aunque tratemos de ponerle nombre a lo que nos ocurre, no terminamos de desenredarnos. Somos una red, así que los juegos metafóricos con los nudos, hilos, tensiones y tejidos dan lugar a una especie de lenguaje propio que nos permite, a través de las metáforas, hablar de una forma bastante pictórica. Llevamos casi dos años y medio juntas, tejiendo en una ciudad barroca activismos feministas.

El comienzo fue duro ya que, curiosamente, la organización-autoridad-feminista de nuestra ciudad, la cual llevaba a sus espaldas años y años de activismo institucional, no nos reconoció con la legitimidad suficiente como para andar solas, como si el feminismo tuviese patente; no obstante abrimos una grieta, una nueva posibilidad y echamos a andar.

A partir de ahí comenzó realmente mi aventura en esta red, nos iniciamos como grupo y trabajamos en un activismo feminista desde el amor, el deseo y el disfrute. Parecía que teníamos claro que los cuidados eran una parte fundamental del colectivo sin la que no podíamos serlo, dimos por sentado que nos escuchábamos, que todas las voces eran recogidas, que todas las sensibilidades estaban presentes y que se intentaba alcanzar siempre un consenso. Crecimos, nos encontramos y descubrimos que no éramos tan pocas como pensábamos. Sin embargo, a medida que el proyecto crecía, las formas, modos, dinámicas de trabajo y la comunicación comenzaron a asfixiarnos. No sé si hubo un detonante, no sé cuál fue el momento exacto en el que todo empezó a torcerse, pero sí tengo claro que algo cambió y empecé a vivir mi activismo feminista como un trabajo. Asamblea, acta, acción, evaluación... asamblea, acta, acción, evaluación.

A medida que cambió el ritmo del grupo, cambiaron los tonos, las caras, las actitudes y una nube tóxica empezó a campar a sus anchas.

Llegaron los conflictos, las disputas, los encontronazos personales, las tensiones, las llamadas, los corrillos...

Luego, a nivel personal: dolor... desamor, una mezcla de melancolía y rabia.

◆  
¿Qué pasa en una asamblea cuando después de horas no conseguimos entendernos? Mi cuerpo se *engarrota*, llega la jaqueca, y prometo no volver a involucrarme –al menos no así de intensamente–.

¿Cuántos conflictos es capaz de aguantar un colectivo? ¿Cuántos liderazgos? ¿Puede ser el activismo feminista una zona de fricción entre feministas? ¿Estamos condenadas a no entendernos? ¿Qué sensación nos traspasa el cuerpo después de horas de reuniones y encontronazos? ¿Por qué no llegamos a entendernos? ¿Estamos por lo mismo? ¿Cuándo nos entendemos? ¿Por qué no nos entendemos? Puede que realmente no seamos tan tolerantes con las demás de lo que inicialmente pensábamos... ¿Qué hacemos con los conflictos? Cuando esos nudos parecen asfixiar al grupo... ¿Qué lenguajes utilizamos para entendernos? ¿Cuáles nos alejan? ¿Cuáles nos acercan? ¿Cómo abordar la crítica entre nosotras sin tomarla desde lo personal? ¿Qué estrategias y dinámicas favorecen que nos entendamos? ¿Qué es eso de la sororidad? ¿Cómo puede la sororidad convertirse en un arma arrojadiza en reuniones feministas? ¿Cómo entendemos los cuidados en los espacios feministas? ¿Por qué la diversidad de opiniones se convierte en un test de pureza feminista? ¿Desde dónde hablan nuestros feminismos? ¿Por qué se produce un choque generacional? ¿Cómo asumir que las instituciones también han pasado a través de nosotras y no venimos vacías de prejuicios a lo común? ¿Qué hacer cuando los problemas personales se trasladan al grupo?...

Y sigo acumulando preguntas de esas de las que no sé muy bien si quiero saber la respuesta o si la tienen, pero por ahora me sirven. Ha llegado el momento en el que todas mis categorías para enfrentarme al problema hacen aguas, no puedo entender el conflicto como un problema antagónico y es ahí donde incluso detecto que mi actitud es tóxica, por negativa y ceniza. Así que decido apartarme, escribir, leer, buscar nuevos planteamientos, nuevas estrategias para poder asumir este proceso desde una agonística feminista.

Desde un posicionamiento que parta del reconocimiento del vínculo.

El feminismo me ha ayudado a ser más libre, a detectar privilegios, a nombrar desigualdades, a disfrutar de mi cuerpo, y supongo que para cada persona feminista el listado será bien diverso. Pero no por ello considero que debemos dejar de estar atentas a la estructura de poder sobre la que construimos nuestra resistencia. Porque a veces, sin querer, juzgamos, nos convertimos en la policía del feminismo y reproducimos los roles que tanto criticamos.

Quizás necesitemos otros lenguajes, establecer límites, asumir que no siempre vamos a estar de acuerdo, comprender que el activismo no es una obligación, entender que dentro de la multiplicidad de sensibilidades hay espacio para el cuidado del grupo, para el cuidado de la compañera que tienes al lado, para el cuidado de una misma. Sin caer en esencialismos, sin ser maternalistas, acompañándonos en el camino, escuchándonos profundamente y sabiendo que somos más fuertes desde el activismo creativo, desde cuerpos deseantes, alegres y bailongos. ●

¿Qué hacemos con los conflictos? Cuando esos nudos parecen asfixiar al grupo... ¿Qué lenguajes utilizamos para entendernos?

# nota bio- gráfi- ca

Nesrine Sellal (Argel, 18 de mayo de 1987-18 de julio de 2014) realizó una fértil y apasionante carrera de periodista en el periódico *Liberté* y desde 2011 en *El Watan*, en el Canal 3 de la Radio Argelina y en el periódico electrónico *TSA (Tout sur Algerie)*. Fue también fotógrafa, guionista, cineasta, y escritora de poemas, prosas y relatos. Incansable luchadora a favor de los derechos humanos y en especial de los de las mujeres, tan amenazados y a menudo humillados en su país. Siempre concedió mayor importancia a los sufrimientos ajenos que a los suyos. La enfermedad con la que convivió y peleó desde niña le impidió ver publicado su único libro, paradójicamente titulado: *Diario íntimo de una condenada a vivir*. A él pertenece el siguiente texto.

## Yo soy una mujer

Nesrine Sellal

Una hembra.

*Madama.*

Sexo tierno o sexo débil. Depende.

Sometida a la voluntad de mi madre y temerosa de la cólera de mi padre. Me han inculcado el respeto, la educación y las tareas domésticas. Bajo los ojos ante todas las miradas, adopto un caminar recto sin contoneos y no alzo nunca el tono de mi voz. Debo borrarle, hacerme olvidar. Y, sobre todo, no llamar la atención.

Nunca me encontraréis por la calle después del atardecer, nunca me veréis pasear por un lugar que no sea mi *haouma* o la universidad. Digo *naâm* y *maâliche*, sirvo el café a mi padre, los refrescos a mis hermanos, pongo la mesa y lavo los platos. Soy la criada de los varones de la familia, la valedora de las mujeres. Y si la tentación de rebelarme se apodera de mí, los morados que cubren mi cuerpo y las injurias gravadas en mi memoria me paralizarían.

Si puedo colorear mis mejillas y dibujar el contorno de mis ojos durante alguna tarde, si nadie me reprocha un escote o una falda atrevida durante las ceremonias ruidosas y agitadas de las bodas, es sólo para poder encontrarme un buen marido. Rico y de buena familia, se entiende.

Soy seria en mis estudios, pero mi diploma no me servirá nunca para trabajar. Mi diploma sólo me servirá para certificar mi inteligencia ante mis eventuales futuros suegros. Después será guardado en un cajón mientras yo me consagro a servir a mi marido y a criar a mis hijos.

Sobre mí pesa el honor de la familia. Vergüenza si mi corazón palpita más de lo habitual, si mi mirada se entenece, si mi sonrisa se ensancha. Vergüenza si una mano viril me roza, si un cuerpo de hombre me atrae, si me abandono sobre un torso velludo. La reputación de mi familia depende de una grieta entre mis muslos y la respetabilidad de los míos se mide por el grado de neutralidad de mi actitud. Nada de indolencias, nada de gestos sugestivos, ni una sola palabra desatenta.

Sin embargo, yo soy un ser humano.

Cada paso que me aleja de mi casa me acerca a mi ser. Lejos del yugo familiar, me vuelvo más espontánea, más alegre, más libre. Mi mirada se ilumina, mi lengua se desata, mis miembros pierden su rigidez.

Cuando estoy totalmente segura de no encontrarme con mi padre, ni mi hermano, ni mi tío, ni mi abuelo, soy por fin yo misma. Mi *foulard* se afloja, mi vestido se abre y dejo aparecer la insinuación de mis senos, mis labios se encienden y mis pestañas se alargan. Lejos de casa me convierto, por fin, en mujer.

Mis tacones resuenan sobre el asfalto, las cabezas se giran a mi paso. Mis caderas se mecen y hacen delirar a los hombres. Mi mirada arde y por todas partes me saludan, me llaman, me insultan también.

Yo soy la *chebba*, la *mliha*, la *zina*, la *laâmour* pero también la *kahba*. Y si los piropos me hacen volver la cabeza y me levantan la moral, los insultos me descomponen y enturbian mi alegría.

En mi corazón se han ido sucediendo los hombres y en mi agenda telefónica sus nombres se disfrazan de mujeres. Cuando vuelvo a casa, los labios todavía trémulos, me regocijo poniéndome el delantal y mi máscara de hija bien educada.

Robo con avidez esos instantes de despreocupación y de quietud antes de ser rehén de mi destino. Un día, tarde o temprano, acabaré sobre un lecho nupcial, con las piernas abiertas, y mi única esperanza será acabar amando la vida que me espera.

(Traducción de Juan Vicente Piqueras)

### GLOSARIO

*Haouma*. | Barrio.

*Naâm*. | Sí.

*Maâliche*. | De acuerdo, vale.

*Chebba*. | Guapa.

*Mliha*. | Buena.

*Zina*. | Preciosa.

*Laâmour*. | Amor.

*Kahba*. | Puta.

Para la nevera

Decir las cosas que me queman en las tripas, que no en la lengua.

Empezar el día despacio.

Moverme: el corazón latiendo, los músculos tensos, el sudor... Sentirme fuerte.

Estirar, sentir que los músculos agarrotados se relajan y lo agradecen.

Una buena comida.

Reír a carcajadas.

Que el plan sea no tener plan, que los deseos fluyan, sin expectativas ni relojes.

Juntarme con amigos: las risas, las complicidades, las charlas, el amor.

Nadar, dejarme abrazar por el agua.

Toda la soledad y un libro. Para perderme, para encontrarme...

Alargar el regreso a casa en bici en las noches de verano.

Cogerme las manos cuando estoy muy triste. Sostenerme.

Notar cómo el vapor del agua caliente abre los poros de mi piel.

Hidratarme. Recorrer de punta a punta mi cuerpo.

Sentir que me hundo en sábanas frescas... Arrullarme.

Disfrutar la la piel de otrxs. Hablar con el cuerpo, escuchar con el cuerpo.

Bailar... y celebrar, despeinarme, latir con mis pies, manos y caderas.

Jugar. Recuperar ese tiempo en el que nada importa salvo compartir.

A ratos -días- incluso meses, no hacer «nada» y no disculparme por ello.

Dormir. Dormir mucho.

Tomarme tiempo para pensar(me), junto a un té caliente y una hoja en blanco.

Estar sentada a tu lado, en silencio. Escuchar el bosque, sentirle respirar.

Vivir donde quiero, cerquita de las amigas a poder ser.

Trabajar en lo que me gusta (esto no sé si es un autocuidado o un milagro).

Abandonarme a los tiempos-sin-tiempo de la infancia.

Poner en la agenda que me cito conmigo misma y no dejarme plantada.

El autocuidado no tiene que ver con la autocomplacencia sino con la autopreservación.  
AUDRE LORDE

## Sobreviviendo al sistema de salud mental

Paula Tomé

No somos nada sin nuestras AMIGAS. Este artículo es una historia sobre apoyo mutuo, sobre cómo el cariño entre personas tiene más beneficios para la salud mental que cualquier tecnología. Ésta es una historia, además, sobre cómo la tecnología –en este caso, médica y farmacológica– esconde oscuros intereses que alejan a las personas de la salud mental. Y, por supuesto, es una historia feminista.

Podemos hacer muchas cosas sin psiquiatras, sin psicólog@s, sin pastillas. Pero, sin amigas, lo más seguro es que necesitemos psiquiatras, psicólog@s o pastillas. Sin amigas nuestras vidas tendrán poco sentido, y la soledad, la falta de autoestima, la falta de apoyo, o cualquier otro problema, se nos caerán encima con toda la fuerza de la locura.

Así que, lo primero, serán las amigas. Quien tiene una amiga tiene un tesoro y en ese tesoro habita el secreto de la salud mental, antes que en ningún otro lugar. Cuando digo *amiga* quiero decir persona querida, no importa si forma parte de la familia o no. No importa el género. No importa su profesión, su situación económica, sus aficiones. Cuidar a nuestras amigas es el principio de todo cuidado. Que nos cuiden ellas a nosotras sería sólo la continuación *natural* de la red. Lo personal es político. Lo emocional es político. Los cuidados son políticos. Elegir entre estar ahí y no estar, entre acompañar y escuchar, o no hacerlo. El cuidado es, ante todo, ética.

Supongo que queréis leer acerca de la depresión, de la esquizofrenia, del trastorno bipolar o del trastorno límite de personalidad. O quizás acerca de las autolesiones o los delirios<sup>1</sup>. Nada hay en los manuales de psiquiatría y psicología que me convenza acerca de éstas y otras etiquetas. Tales manuales describen manifestaciones objetivas de estos supuestos trastornos: el sujeto se muestra inhibido, su lenguaje es incomprensible, no colabora con la terapia, afirma escuchar voces... En los peores momentos de la vida de una persona, un

Podemos hacer muchas cosas sin psiquiatras, sin psicólog@s, sin pastillas. Pero, sin amigas, lo más seguro es que necesitemos psiquiatras, psicólog@s o pastillas.

abrazo vale más que mil observaciones *objetivas*. Y una escucha atenta, y abrazadora, abierta al sufrimiento que habla, o grita, o se autolesiona, es un bien escaso. Es escaso en las profesiones «psi», más dadas a la receta rápida que a la escucha, y es escaso a veces incluso entre las amigas, convencidas muchas de ellas de que «es asunto de profesionales».

Todo lo que rodea a la llamada salud mental es problemático. Y ya que estamos entre amigas feministas, es justo decir que estas cuestiones han sido insuficientemente problematizadas desde el feminismo. Me parece que dio en el clavo la profesora e investigadora india U. Vindhya<sup>2</sup>, al afirmar que «la enfermedad mental no figura en la agenda [feminista] porque es vista como una manifestación de un problema individual, sin relación directa con la opresión social, y no como algo común a todas las mujeres». Sin embargo, la opresión social precede a los problemas de salud mental, y se cierne, con más fuerza si cabe, sobre las personas que ya han sido diagnosticadas con alguno de estos problemas. Opresión en cualquiera de las cinco caras que tan bien expuso Iris Marion Young<sup>3</sup>: explotación laboral, marginación, carencia de poder, imperialismo cultural y violencia.

Así pues, negar el apoyo, y negar la relación existente entre opresión y problemas de salud mental, es causa de más opresión. Esta cuestión tiene ya un nombre dentro del feminismo: «revictimización». Para realizar el viaje desde una posición de víctima a una de superviviente hace falta mucho más que ayuda profesional, mucho más que pastillas. En la mayoría de los casos, la ayuda profesional está orientada precisamente hacia lo contrario: individualizar el problema y la solución (sea mediante terapias verbales o mediante psicofármacos). Individualizar el problema puede consistir en negar la opresión como causa, haciendo recaer



todo el peso en las capacidades personales para sobreponerse con estrategias de adaptación. Pero más frecuentemente,

individualizar consiste en «biologizar», en sintonía con el neoliberalismo que todo lo intoxica. Y biologizar es negar toda causa social, enfocando el problema, y su pretendida solución, en organismos «defectuosos». Surgen así las hipótesis genéticas y las de los neurotransmisores (desequilibrios químicos), sin demostración científica alguna hasta la fecha<sup>4</sup>. Para estos planteamientos del problema como una disfunción orgánica, la solución estrella son los psicofármacos. Así, las empresas farmacéuticas obtienen sustanciosos beneficios, y el círculo neoliberal se cierra sobre sí mismo.

Son escasas todavía las profesionales de la psicología y la psiquiatría que trabajan con perspectiva de género. Mientras las esperamos, algunas personas con diagnósticos psiquiátricos hemos decidido apostar por el apoyo mutuo. Mientras lo practicamos, algunas hemos descubierto que no tenemos nada defectuoso en el cerebro. Mientras estamos juntas, el conocimiento sobre nuestros procesos de sufrimiento (o no) y las formas de aliviarlo, compartirlo, o reírnos de él crece y crece. Y con él crecemos nosotras, como personas, como amigas, como activistas, como estudiantes, como docentes, como artistas, como la forma que demos a nuestros sueños, y las alas que nos demos unas a otras para perseguirlos. Y esta historia, amigas lectoras, no tiene fin... 🌀

<sup>1</sup>Para leer más sobre delirios y cuidados: TOMÉ, Paula (2014), «Pactos de cuidado», *Revista Mujeres y Salud*, nº 36, pp. 16-18.

<sup>2</sup>VINDHYA, Undurti (2002), «De lo personal a lo colectivo: cuestiones psicológicas y feministas de la salud mental de las mujeres», *La Ventana*, nº 16, pp. 7-35.

<sup>3</sup>YOUNG, Iris Marion (2000), *La justicia y la política de la diferencia*, Madrid, Cátedra.

<sup>4</sup>MONCRIEFF, Joanna (2013), *Hablando claro*, Barcelona, Herder Editorial.

# Tejiendo a mano con hilo grueso

Isabel Alba

Red:  
*Nombre femenino.*  
*«Malla de hilos que tiene diferentes usos y funciones según el material empleado en su confección, su forma y su tamaño».*

Sororidad:  
*«Solidaridad entre mujeres, que implica un reconocimiento mutuo, plural y colectivo».*

## I

Invisibles, subalternas, siempre en función del otro. La mirada de las otras mujeres nos devuelve nuestra esencialidad. Se necesitan muchas mujeres juntas para combatir el patriarcado.

Desde el lugar que ocupamos en el mundo y que queremos modificar, los lazos entre nosotras crean nuevas formas de relación.

«Mira, yo nunca había creído que entre las mujeres y los hombres hubiera diferencias. Siempre me había sentido igual, con las mismas oportunidades. En casa, con mis parejas, en los curros. No veía diferencia. No me creía aquello de que empezábamos la carrera muchos metros por detrás y que había que tomar medidas para igualarnos. Y voy y lo aprendo a los cincuenta años. Hay que joderse», nos lo dice en la puerta del lavabo de mujeres de donde acaba de salir. Se le han revuelto las tripas, dice, con lo que ha pasado. «Yo pensaba que me merecía el puesto, por eso me postulé, me lo había currado durante meses, de hecho había estado ejerciendo como tal, pero sin la categoría ni el sueldo, y ya era hora de que me lo reconocieran. Pensé que sería fácil. Era de cajón. Y entro ahí y el tío, todo agresivo, me dice que el puesto es para él. Porque sí. Porque es tío. No había hecho nada, no se lo había trabajado como yo, pero el puesto era suyo. Coge mis papeles, con todas mis propuestas, y me dice que gracias, que le vendrán muy bien. Estuve a punto de achantarme, os lo juro, de salir corriendo, me cagaba de miedo, pero me acordé de vosotras, de que estabais en la puerta, esperándome. Se los quité de las manos de un tirón e hice lo que me habíais dicho: pensé que yo lo valía, que me merecía ese curro y dije bien claro y alto, como hacen ellos, que sabía hacer el trabajo mejor que nadie, mucho mejor que él, desde luego, que no lo había hecho nunca. Y lo conseguí», salta al plural inmediatamente,

## II

Acostumbradas a cuidar, nos cuidamos entre nosotras, pero nuestros cuidados no son unidireccionales sino que se basan en la reciprocidad.

Ayudarnos, apoyarnos, experimentar juntas, nos transforma individual y colectivamente.

Juntas transformamos, a nuestra vez, el mundo que nos rodea y oprime.

con una sonrisa enorme, «¡lo hemos conseguido!». Vuelve corriendo al baño, «¡cómo se me han revuelto las tripas! Es que ha sido duro. ¡Lo he pasado de mierda!». Al salir, nos abraza a todas, nos aprieta contra ella. «¡Mira que no haberme dado cuenta hasta los cincuenta años!». Y vuelve a abrazarnos más fuerte todavía, «¡joder, y yo que siempre he sido un erizo y ahora venga a daros abrazos!». Se pone un poco roja, «vamos a tomar una caña. A celebrar que no pueden con nosotras».

Trabajábamos juntas desde hacía tiempo, pero nunca nos habíamos visto. Nuestro trabajo era en las redes sociales y no nos conocíamos personalmente. Así que organizamos una quedada. El azar nos favoreció. Los hombres no aparecieron. Había un partido de no sé qué y querían verlo. Empezamos a charlar, y como éramos todas muy distintas, de diferentes edades y aficiones, pues lo hicimos sobre el curro, que era lo que teníamos en común, y, como los chicos no estaban, nos fuimos soltando cada vez más. Según hablábamos, descubríamos con asombro las formidables diferencias que había entre nosotras y nuestros compañeros. Trabajaban menos, ganaban más, siempre imponían su voluntad y se apoyaban los unos a los otros para conseguirlo. Nos dimos cuenta, además, de que en el grupo de *whatsapp* a través del que nos comunicábamos, no sólo llevaban ellos la voz cantante sino que algunas de nosotras ni siquiera habíamos intervenido nunca. Nos separamos de madrugada, felices, satisfechas de haber sentado unas bases nuevas de trabajo y haber creado un *chat de whatsapp* sólo para chicas. Al día siguiente, la más joven del grupo lo estrenó. Escribió: «No he pegado ojo. Lo que hablamos me revolió tanto que me he pasado la noche repasando mi vida y he visto que me pasa lo mismo en mi familia, con mi novio, con mis amigos. Lo voy a poner todo patas arriba. Menudo trabajo tengo por delante. Ya os iré contando».

## El combate al tiempo

Silvia Noire

### III

Mujeres cómplices. Nos encontramos. Nos reconocemos a pesar de nuestras diferencias. Somos otra manera de hacer. Representamos nuevos vínculos, nuevas normas, nuevos comportamientos. Para nosotras, y también para los hombres.

Cuando me pidieron que fuera a esas reuniones acepté, aunque era un reto, algo nuevo, nunca había hablado en público y me daba vergüenza, pero decidí superarlo porque me apetecía y, además, creía que podía aportar cosas, soy economista, trabajo en la hacienda pública, y pensaba que esos conocimientos podían revertir en provecho de todo el mundo. Los primeros días lo pasé fatal. Estuve a punto de dejarlo. Cada vez que levantaba la mano para dar mi opinión, me saltaban el turno, nadie me hacía caso; cuando hablaba, me interrumpían sin cesar, y, lo que es peor, nadie parecía escucharme, pero después otro decía lo mismo que yo y todo el mundo le apoyaba. No entendía nada. Además gritaban. Soy tímida, hablo bajo, y me siento muy violenta en las situaciones de tensión y agresividad. Era muy desagradable. Las reuniones me iban comiendo, poco a poco, la autoestima, me sentía insegura en todas partes. No me atrevía a hablarlo con nadie. Con los hombres, ni se me ocurría y las mujeres éramos pocas y todas muy diferentes, de ámbitos sociales y culturales que poco tenían que ver. Hasta que un día salí con una de ellas y se lo dije, sin pensarlo, de golpe, no podía más. Le pregunté si es que era invisible. Me contestó: «No. Eres mujer». Me quedé fría. Pero tenía razón. Quienes dirigían las reuniones eran hombres. Me aconsejó levantar la voz, gritar más que ellos y ser más agresiva. Al llegar a casa lo pensé. No quería parecerme a ellos. Prefería volver a mi casa. A mi vida de antes. Pero no lo hice. No me daba la gana. Ni iba a renunciar ni iba a ser como ellos. Empecé a entablar relación con las otras mujeres. Costó, pero al final dejamos de pelear individualmente. Ahora lo hacemos en colectivo. Quedamos antes de cada reunión. La preparamos. Incluso decidimos dónde vamos a sentarnos para poder sostenernos mejor las unas a las otras. No necesitamos gritar, ni dar puñetazos. Es otra manera de hacer las cosas, y no importa que seamos distintas, ni siquiera que defendamos posturas diferentes. Nos apoyamos para defender nuestro derecho a intervenir en igualdad de condiciones y a intervenir sin insultar ni levantar la voz. ●





Pongamos por ejemplo el caso de una exitosa empresa con miles de trabajadores y trabajadoras, en ella, seguro, podremos hallar cientos de hombres brillantes, de aquellos que son

imprescindibles para el buen funcionamiento de la corporación: están los que necesitan nuestra ayuda porque, a pesar de ser los mejores en lo suyo, son algo menos organizados y no terminan a tiempo; los que nos piden a nosotras que hagamos lo que es su tarea porque seguro que respondemos a ese mensaje antes, seguro que devolvemos esa llamada con más premura y seguro que cuidamos más los detalles, después de todo, las mujeres nos organizamos mejor. Otros, pobrecitos, tienen muchas cosas en la cabeza: han discutido con su pareja, se les exige demasiado, gastan más de lo que ganan... nosotras también, pero cargamos con algunas de las suyas, al fin y al cabo, nos organizamos mejor. Luego están los que son itan creativos!, es mejor dejarles pensar tranquilos, a una mente brillante no se la debe interrumpir jamás. También el que no ha dormido bien y no se le ocurre qué escribir en ese informe; el que no está de humor para entregarnos esos documentos que pedimos hace tres semanas, y un largo etcétera de casos en los que, a pesar de creer que estamos utilizando nuestras 8 horas diarias de trabajar en trabajar, estamos, además, cuidando en el trabajo.

Pero resulta que cuando toca aprovechar esas dos o tres horas que nos quedan al día, algunos se irán a casa a ver la tele y sentirse solos, pero para otras, siempre habrá alguien que nos cuide, nos escuche, nos mime y con quien podamos tomarnos unas cañas; porque hace unos días, escarbamos donde no había, encontramos algunos minutos y se los regalamos. Cuidamos y, ahora, nos cuidan. Eso sí, probablemente, ese alguien sea una mujer, porque el tiempo es oro, y resulta francamente impresionante la capacidad que tenemos de gestionarlo. ●

## El tiempo es oro

Nagua Alba

«El tiempo es oro» que decía mi abuela. Quien actualmente tenga la suerte de tener un contrato de 40 horas semanales invertirá cada día 8 en el empleo. Más otras 8 durmiendo, ya son 16 de 24. Añadámosle a esto el tiempo que gasta en desplazarse, comer, asearse y demás quehaceres cotidianos y le quedarán aproximadamente 6. Si tiene que hacerse cargo, además, de limpiar la casa, poner lavadoras, hacer la compra, cocinar y un largo etcétera ya serán menos de 3 las que le queden (y eso si no tiene hijos o hijas). De esas 3, nosotras las mujeres, probablemente invirtamos dos y media en escuchar, consolar, mimar, comprender y atender; que se dice que se nos da muy bien y que es lo nuestro. Y aún nos quedará un rato para disfrutar, reírnos, beber, follar, bailar y ser felices. Sin duda, resulta francamente impresionante la capacidad que tenemos la mujeres para gestionar nuestro tiempo.

Concluimos entonces que invertimos un buen porcentaje de nuestras horas (y de nuestras horas libres) en cuidar. Pero ¡ojo!, cuando hablamos de *los cuidados*, cuando hablamos del trabajo de cuidados, normalmente nos referimos al que se da en la esfera privada, a consolar a nuestras parejas, a mimar a nuestros hijos e hijas, a atender a nuestros mayores... ¿Es que durante el resto del día, como mujeres que somos, no nos vemos empujadas a cuidar?

## Mimbres y retales

M<sup>a</sup> Asunción Rodríguez Lasa  
Asociación Axuntase

Dijo Eduardo Galeano algo así: muchas personas pequeñas, en muchos lugares pequeños, haciendo muchas cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo.

La única manera de vivir muchos años es envejeciendo y, aunque deseamos lo primero, de lo segundo, ni se habla ni nos preparamos. ¿Por qué?

De niñas dependemos de las personas adultas, que nos cuidan. De adultas, estudiamos, trabajamos, nos reproducimos (o no), buscamos la independencia... Pero también enfermamos, tenemos problemas y necesitamos cuidados. Y, sin embargo, cuando hablamos de cuidados, se nos vienen a la cabeza siempre lxs viejxs. La vejez en nuestra sociedad es sinónimo de enfermedad y dependencia, a pesar de que sólo alrededor de una cuarta parte de lxs viejxs depende de otras personas para las actividades cotidianas. ¿Qué ocurre para que esto sea así?

Ocurre que, en la sociedad (capitalista) en la que vivimos, la vejez comienza oficialmente con la jubilación –más o menos, pues las reestructuraciones del sistema han expulsado del mercado laboral a personas mucho más jóvenes—. Ocurre que, casualmente, coincide con el momento en que dejas de producir en términos mercantilistas. Ocurre que, en este tipo de sociedad, se desprecia el trabajo de las mujeres en general y de lxs viejxs en particular. Ocurre que nos convertimos en una pesada carga.

La imagen que obtenemos desde nuestra más tierna infancia sobre la vejez es que esto va de enfermos, dependientes, cascarrabias y feos. Y en los medios de comunicación –siempre atentos a lo que se puede vender– se utiliza a las viejas para anunciar compresas, pegamento para dientes, audífonos... o para contarnos lo maravillosamente que están en tal o cual residencia. ¿Con estos mimbres quién va a querer autodenominarse *vieja*?

Así las cosas, nos sorprende la vejez con más interrogantes que antes y nos empezamos a plantear: «y ahora que tenemos todo el tiempo del mundo, ¿qué hacemos?». Mirarse a una misma y alrededor. De estos retales saldrán nuevos proyectos.

### Algunos gustos

Me gusta lo mismo que me gustaba cuando era joven: la relación con otras personas, aprender, tener proyectos. Antes me gustaban muchísimo los

Apuesto por vivir  
colectivamente  
porque así  
van a ser más  
igualitarios los  
cuidados.

ambientes nuevos, donde hubiera gente que aportara ideas e iniciativas... y ahora también. Me gustaba el contacto con la naturaleza, ahora me apasiona.

Con los años voy ganando libertad, independencia, seguridad en mí misma. Me gusta la vida que llevo ahora, sin obligaciones laborales. Descubro que hacer las cosas que te gustan es un placer.

### **Algunas preocupaciones**

Lo que me preocupa ahora es la enfermedad y, si conlleva incapacidad, más. Quizás ahora me preocupa más porque hay otras cosas que ya no me ocupan vitalmente, como el mundo laboral o la crianza. De joven me preocupaba mucho la educación de mi hijo: como mujer trabajadora, siempre me sentía desasistida en cuanto a permisos para los cuidados que necesitaba darle; no podía estar todo el tiempo que necesitaba con él. Eso de la conciliación no existía –tampoco ahora, por lo que veo–.

Por contra, me he quitado muchas preocupaciones: qué voy a hacer (ya lo he hecho), qué familia voy a construir (ya la creé), dónde voy a vivir (he vivido en muchos sitios... no hay nada definitivo; si me equivoco no pasa nada). Relativizo todas esas cosas... en un momento fueron muy importantes y ahora lo son menos.

### **Y las normas sociales**

La gente me dice: «bah, mujer, a estas alturas...». A cada cosa que hago que se sale de «la norma», me dicen lo mismo. Antes me metían miedo con eso de trabajar, militar y tener un hijo: quién lo va a cuidar, cómo te vas a arreglar. Ahora me meten miedo con el estar sola, con la enfermedad. Una vez más: quién te va a cuidar, cómo te vas a arreglar. O te dicen que no puedes hacer lo que hiciste toda la vida, porque para qué. Y yo digo: para seguir viviendo.

### **Haciendo lo no esperado**

Más mujeres que hombres llegamos a esta época solas. Nos preguntamos: ¿con quién deseamos vivir?, ¿y dónde? Porque estamos viviendo, la mayor parte de las veces, en casas que no se adaptan a nuestras necesidades actuales ni futuras. Cuando comenzamos a sacar el tema del cambio de casa en nuestro entorno, nos encontramos con el rechazo más absoluto: «pero ¿a estas alturas vas a cambiar?». O «¿para qué ahora?». Demasiado tarde o demasiado pronto.

Pero, una vez más, el movimiento feminista está pensando y haciéndonos llegar toda una serie de reflexiones e investigaciones con las que nos sentimos identificadas...

### **Y empezamos a actuar**

Así llegamos a formar la Asociación Axuntase, que, como su nombre en asturiano indica, pretende juntar a personas para construir un colectivo que haga realidad una forma de vivir diferente. Una manera de socializar nuestros recursos, tanto materiales como de conocimientos, donde el acompañamiento sea realidad. Una experiencia autogestionada, donde nosotras y nosotros decidamos dónde, con quién y cómo queremos vivir, sin ataduras y con mucha ilusión.

No somos las primeras. Aprendemos de Torremocha del Jarama, Málaga, Castillo Siete Villas y varias experiencias más que nos quedan por conocer. Todas ellas diferentes en cuanto a estatutos, construcciones y organización... Pero todas con un eje vertebrador: vivir de forma autónoma esta etapa de la vida, en lugar de que tomen las decisiones por nosotrxs.

### **Una envejece como vive**

La presión social es muy importante. El modelo de vieja y viejo, casadx hace cincuenta años, que viven en su casa, con las visitas de hijas y nietos, es tan cuestionable como la idea del amor romántico.

Yo apuesto por vivir colectivamente porque así van a ser más igualitarios los cuidados, más de toma y daca. Es más fácil aceptar cuidados de personas con unas condiciones similares –amigxs, por ejemplo– que de lxs hijxs. Además, las mujeres trabajadoras tampoco cumplimos ya el rol de madre que nos asignaban hace unas décadas. Igual que yo no fui la única cuidadora de mi hijo y pasamos muchas horas al día sin vernos por motivos diversos cuando él estaba creciendo, ahora no quiero que mi hijo se encargue de todos mis cuidados; puede participar de ellos, pero no ser mi cuidador principal.

Es más fácil realizar y aceptar cuidados físicos que emocionales. Es más fácil dar que recibir, sobre todo para las mujeres. En la asociación, llama la atención que somos las mujeres quienes estamos introduciendo el tema de los afectos. La mayoría de los hombres interesados en el proyecto pregunta cuánto cuesta y dónde será; las mujeres preguntan cómo y con quién vamos a vivir y a organizarnos. Creo que las mujeres somos más afortunadas por tener estos mimbres.

### **La vejez**

Hay que redefinir el concepto de vejez. En muchos casos significa echar lastre por la borda, vivir el presente y planificar el futuro. 🌀

# Autoconocimiento y autocuidados en el contexto terapéutico

**Mónica Ortiz Ríos**  
Desmontando a la Pili (Sevilla)

Soy psicóloga y sexóloga. Hago terapia.

Mi día a día laboral es escuchar y hablar con personas que acuden a mí porque quieren resolver alguna situación, suelen sentirse en un atolladero y mi objetivo suele ser desenmarañar, clarificar, impulsar cambios. No siempre me sentí cómoda con la profesión que elegí. Al principio, la sentía lejana a mis intereses éticos e ideológicos, tuve que transformarla para que esas partes de mí misma, de las que no quiero prescindir, estuvieran presentes y no colgadas en la puerta antes de entrar a la sesión, como si fueran mi bolso.

Al margen de las peculiaridades de cada caso, que requiere de técnicas concretas, se produce en terapia un proceso de fortalecimiento y capacitación, en algunos contextos llamado empoderamiento.

Yo acompaño el proceso y me gusta. Pero, también estoy ahí, entre ambas formamos un sistema. Todo lo que expreso en voz alta resuena en mí, los cambios terapéuticos también me incluyen. No soy ajena a lo que sucede. Llevo conmigo las vidas de otras personas. Sus tristezas y alegrías, sus sorpresas, sus recaídas, sus desalientos, sus logros... Me van inundando, removiendo y, cuando cierro la puerta para volver a casa, de nuevo, soy otra. El camino de vuelta es un camino ritualizado de reconstrucción, elaboración, aprendizaje, de volver a subirme a mi equilibrio. A veces es sencillo, cuando las historias son lejanas a las mías, pero otras son muy cercanas. Es la sensación de oír algo que a ti te pasó, ese error que cometiste y ahora, en la historia de otra persona, ves tan claro el porqué. O esas situaciones tan dolorosas que me cuesta mirar: abusos en la infancia, violencias y maltratos... no lograré acostumbrarme, me duele, me daña. Los años trabajando en este contexto no me dejan entenderlo.

Debo reconocer que es un camino de autocritica, de aprendizaje y de posicionarme una y otra vez en la humildad de simplemente ser quien está trabajando en ese momento, yo sólo soy alguien que trabaja, alguien que escucha con atención, soy un reflejo de quien me cuenta y que impulsa el cambio, pero sólo soy alguien como tú. A veces, he necesitado críticas de mi círculo más íntimo que me han ayudado a cuestionarme. Y a cambiar.

Soy consciente de que intento promover en terapia un modelo feminista: que decida por su vida, que «Yo» sea el sujeto de sus frases, que se mire y se sienta bien con lo que ve, que sea dependiente pero autónoma, que se sienta capaz, que logre el autocuidado, que se cuestione el mandato social de género... Y en

Porque el verdadero enemigo del autocuidado es no verte cuando te miras.

esto, yo sólo soy una más. Una mujer feminista más que nado contra corriente y que no siempre soy eso que persigo ser. La arena que se escapa entre mis dedos y que algún día lograré retener. En ese punto, paciente y terapeuta nos abrazamos para hacernos más fuertes y nos ayudamos con las experiencias de las dos. Me siento crecer con sus ejemplos, me siento comprometida con sus vidas. Me gusta mirar a los ojos.

Porque el verdadero enemigo del autocuidado es no verte cuando te miras. El logro es verse... y tampoco ha sido fácil para mí, eso de en casa de herrero... o de ver la paja en el ojo ajeno...

Debo reconocer, decía, que he ido creciendo con cada caso, con cada evolución, con las palabras de dificultad de estas personas ante las tareas que les encomendaba, con el placer de sentirse a sí mismas. Incluso con la mera repetición verbal de lo que sé que funciona. Ha habido cosas que he dicho pero no he hecho, tal vez porque no era mi momento, o no me atrevía o incluso no me daba cuenta. Pero saber la teoría también ayuda y poco a poco también ha ido cambiándome. En mi propia piel he sentido cómo la recomendación más valiosa ha sido la de mirarse, mirarme a mí misma, aprendiendo a mirar con amor, honestidad y benevolencia también. He aprendido a mirarme usando mi propio criterio en mi mirada y no el criterio de otras personas. Ése que nos intentan imponer. Acompañar este proceso me ha enseñado a cuidarme en una suerte de aprendizaje vicario, es decir, ése que se produce a partir de lo que otros aprenden. Y esto me lleva a pensar que ejerciendo ese autocuidado hago mi «aportación» porque se crece en lo comunitario, todos esos cambios personales resuenan en los otros y verlo reflejado en el grupo es una forma de reducir frustración, y ejercerlo en grupo es político de alguna forma. En psicología infantil se habla del modelaje como una forma de aprender. A saber, creo que todas hemos tenido esa conversación sobre los buenos o malos ejemplos que damos a la infancia con nuestros comportamientos. Pues algo así, en la misma medida, se produce con esto. Porque la persona que se cuida desprende seguridad en sí misma, tranquilidad. Y ese «aura» es un fuerte agente de cambio. Ésa es mi responsabilidad.

En cualquier caso, aún no está gastado el lema de «lo personal es político». El conocimiento es poderoso, nos hace libres y el cuidado nos hace potentes. ●

## ENTREVISTA. La autodefensa feminista. Una experiencia de apoyo mutuo

Frente a un enfoque institucional de la violencia machista que nos sitúa a las mujeres como víctimas a ser protegidas, cada vez surgen más experiencias de autodefensa feminista que reivindican una mujer libre, fuerte, autónoma, capaz de usar sus capacidades para defenderse. Entrevistamos a varias mujeres que han participado en grupos de autodefensa en el CSOA La Madreña (Oviedo) y en el Llar El Mataderu (Pola Siero).



### ¿Cómo definiríais la autodefensa feminista y por qué la consideraríais necesaria?

Para nosotras se basa en la autonomía de las mujeres para enfrentar las miles de violencias machistas que vivimos diariamente en esta sociedad patriarcal, que atentan contra nuestra autoestima y nuestra integridad física. La autodefensa feminista nos ayuda a entender las causas y las consecuencias que tienen estas agresiones, para actuar frente a ellas. Por ejemplo, cuestiona el modelo impuesto de mujer –sumisa insegura, miedosa...– en el que somos socializadas desde pequeñas. Si queremos cambiar las cosas tenemos que hacerlo nosotras mismas, no podemos esperar que alguien que no sufre violencia machista venga a solucionarla, porque se ha comprobado a lo largo del tiempo que eso no sucede.

### ¿Quiénes pueden participar en estos grupos?

Como cualquier grupo de ayuda mutua frente a problemas concretos, los grupos de autodefensa

feminista están compuestos por personas que sufren violencia machista, es decir, son grupos en los que tiene cabida cualquier mujer, de cualquier edad y condición física. A veces no identificamos haber vivido violencia machista hasta que las experiencias se ponen en común.

### ¿Qué contenidos trabajáis en los talleres?

**Porque se suele pensar sólo en autodefensa física... Pero, si la violencia no es sólo física, la autodefensa tampoco puede serlo...**

Se trata de «limpiar» nuestro interior de todos aquellos mensajes machistas que de un modo u otro hemos recibido y han hecho que nos cueste ocupar el lugar que realmente nos corresponde, por eso el trabajo que se realiza en los talleres va más allá de lo puramente físico.

### ¿Sabemos las mujeres identificar las violencias cotidianas o es ése un primer paso a trabajar?

No, normalmente, cuando pensamos en violencia, nuestra mente se va a los golpes o insultos, obviando lo sutil del día a día, donde por el simple hecho de ser mujer se te trata de manera diferente. El reconocimiento de la violencia es una parte fundamental del trabajo personal. El primer paso es ser conscientes de que queremos recibir un trato respetuoso y aprender a reconocer cuándo queremos ser asertivas... y sentir que en eso no estamos solas, ni en las experiencias de las violencias cotidianas, ni en la autodefensa frente a ellas.

Si queremos cambiar las cosas tenemos que hacerlo nosotras mismas, no podemos esperar que alguien que no sufre violencia machista venga a solucionarla.

### Por otro lado, el trabajo con el cuerpo es importante. Necesitamos sabernos fuertes... ¿Qué ocurre cuando un cuerpo femenino fuerte se pone en primer plano?

El cuerpo femenino es fuerte por naturaleza, pero sería un error basar nuestra capacidad para no sufrir agresiones solamente en la fuerza física. Es mucho más eficaz interiorizar una actitud adecuada, apoyada en la creencia firme de que tenemos unos derechos que nos corresponden y de que existen unos límites que sólo nosotras decidimos. Se trata de realizar un trabajo colectivo que nos lleve a ser una «piña» frente a la violencia machista.

Cierto que la violencia física también existe y es necesario defenderse de ella, pero no conviene caer en que es la falta de fuerza bruta lo que nos hace vulnerables, el mundo está plagado de hombres más o menos grandes/fuertes que no tienen que soportar la violencia originada por su mayor o menor capacidad para «dar hostias».

### ¿Cómo os organizáis?, ¿qué importancia tiene la autogestión?

Los grupos son autogestionados e independientes. La dinamización la hacemos entre todas, pues todas tenemos algo que aportar aunque tal vez pensemos que no. No es posible alcanzar un empoderamiento real sin autogestión. Las soluciones ofrecidas desde afuera no hacen sino perpetuar esa dependencia de la que nos queremos librar.

Tras varios años de difusión de la autodefensa feminista a través de talleres en distintos espacios, en Asturias se han formado nuevos grupos últimamente. La motivación para seguir nos la da el aprender juntas y ver los cambios que se producen en nosotras.

### ¿Cuáles son esos cambios?

Mayor autoestima y capacidad para decir *no* y establecer límites, es decir, un ensanchamiento del espacio que ocupamos en el mundo; menos miedos; normalizar sentimientos que nos atormentaban porque parecía que esas cosas sólo nos pasaban a nosotras; sentirnos fuertes, que todas somos capaces y que tenemos las herramientas que nos han negado durante siglos, lo cual supone una mejor relación con un cuerpo cuyas capacidades a veces desconocemos; la comprensión de otras mujeres que entienden la situación por la que has pasado, no te cuestionan y te apoyan en todo momento; sensación de pertenencia a un colectivo fuerte... y mucha felicidad por un montón de momentos intensos.

### ¿Qué aporta que el trabajo sea grupal, en común?

Significa que todas aprendemos y todas aportamos lo que podemos. Supone vivir la experiencia de sentirnos válidas y apoyadas en el aprendizaje. Saber que es posible el cambio porque lo vivimos. Además, los grupos de mujeres cumplen un papel importantísimo de cara a romper el aislamiento al que tradicionalmente nos han sometido lindezas del tipo «entre nosotras somos malísimas» o «los tíos sólo buscan follar», que nos deja muy poco margen para crear vínculos reales y sinceros con nadie.

### ¿Cómo animaríais a quien nos esté leyendo a acercarse a un grupo de autodefensa feminista?

Si has llegado hasta aquí, ya estás animada. En los grupos de autodefensa feminista se prioriza el sentirnos cómodas y seguras entre nosotras. ¡Saber esto puede ayudar a acercarse! Además, todos los talleres en Asturias son gratuitos. ●

# Cuando el dolor y el amor se mueven hacia el deseo, abren pasajes en el delirio. Memorias del cuidado

**Nieves Muriel** Maestra en pensamiento de la diferencia sexual.

## **En otra ocasión te hablaré del origen de esta invencible melancolía femenina<sup>1</sup>**

La enfermedad, la vejez y la muerte son un negativo que durante algún tiempo me ha rondado de cerca vestido con el viejo pijama familiar. Inquietante presencia que habitó de manera silenciosa el salón y la cocina en los que crecí junto con mis hermanas, en una adolescencia colmada de melancolía.

Entonces, ¿cómo hablar de los cuidados sin abrir sitio a ese negativo? ¿Sin escuchar mi propia incapacidad para soportar el dolor, la enfermedad? Entonces, ¿cómo hacer? ¿Y cómo sostener lo que hierde? Los ronroneos de la edad junto a la muerte, el diagnóstico y las salas de espera, las cuñas con orín y el deterioro de los cuerpos para llegar, al final, a la promesa del viaje que a todas nos aguarda. Así, entre el miedo de estar cerca de los cuidados y la proliferación de discursos éticos en torno a estos –ahora, también, en torno al cuidado propio, más que el ajeno– me pregunto, ¿cómo hacer con los cuidados? ¿Quién los hará?

## **«La mujer no conoce la palabra sosiego»<sup>2</sup>**

Las mujeres han cuidado, siguen cuidando lo otro, la enfermedad, el dolor, la miseria y el miedo ante la muerte. A veces, incluso, lo descuidan todo cuidando de un modo que nos parece impensable, por terrible, en familias totalmente desencajadas y ahora en manos de los servicios sociales.

Pero cuidado. No sólo con los esencialismos, también hay que cuidarse de reducirlo todo bajo operaciones de *desubjetivación* que nombran ciertas apuestas y experiencias, obviando a veces lo que se cuece en la olla del tiempo. A saber, que antes que lo femenino patriarcal están las mujeres, las de carne y hueso, y éste es un precedente que ningún discurso postfeminista puede borrar de un golpe. Entonces, sí, las calles están llenas de mujeres que no conocen la palabra sosiego. Pero viven.

Volviendo a ciertas propuestas de *desubjetivación*: ¿Las mujeres no existen? Me pregunta sonriente Silvia Mandianes (1979) tras una larga jornada de trabajo. Psicóloga y antropóloga, Mandianes trabaja en el barrio de Almanjáyar

(Granada) como mediadora entre la institución y las madres con criaturas que no saben cuidarlas ni cuidarse. En mitad del desquicie, del abuso y la precariedad, del abandono profundo de un padre borracho y una madre anestesiada, Mandianes me cuenta que ha pasado la tarde haciendo gelatina con el niño de la casa que, en mitad del horror y los gritos, se lo ha pedido.

Entonces, en el abismo del descuido profundo se produce una grieta. Un pasaje o modo de estar en relación con lo otro, con el mundo, que las mujeres custodian y que hay que leer libremente pese a la dificultad que cierta epistemología impone sobre lo femenino y las mujeres. Sobre lo que éstas han hecho, hacen y dicen.

## **Anoto**

Cuando se renuncia al postulado metafísico de la prioridad de lo positivo sobre lo negativo se descubre un pasaje, un modo de estar en relación, que el trabajo de lo negativo ofrece<sup>3</sup>. Es desde ahí que quiero volver a pensar. En mi experiencia, se trata de mostrar con originalidad la llamada de la madre en un mundo abandonado. Porque la madre y su ausencia están por todas partes<sup>4</sup>. Esto es lo que simbolizan los cuidados que más mujeres que hombres custodian.

## **Soportar lo insoportable**

**1 |** Mi vecina Magdalena (1942) cuida desde hace cuatro años de Manuel (1930). Ella. Mujer iletrada y sabia. Auténtica como el oro puro. Él. No come solo ni bebe. No habla. No puede ir al baño porque no camina y conserva, pese a los años, el genio y el carácter del muchacho que era. Se han llevado a matar toda la vida y se han pegado mucho. Ella: *A veces siento ganas de ahogarle. O de salir corriendo cuando me tira la comida o me pega porque no quiere que le limpie. (...) Lo cambio de pañales cuatro y cinco veces al día. Haría esto una y mil veces. (...) Yo no quiero que se muera. Más de cincuenta años juntos. Le temo a la soledad más que a la muerte, con toda la mala vida que me ha dado. (...) Le veo como a mi hijo, sabes. Si se muere, es como si se me muriera un hijo.*

**2 |** M<sup>a</sup> Carmen (1974). Cuidadora y madre de dos hijos. Llegó por casualidad a este trabajo hace ocho años. Me cuenta que limpiando por primera vez una dentadura postiza sintió náuseas y tuvo que dejarlo durante unos minutos. De golpe, me dice, supo que ése era el trabajo que había estado buscando toda su vida. Le pregunto qué significa para ella estar ante el dolor de los demás, ante la dependencia explícita, sin máscaras, y la necesidad humana de estar en relación. Contesta: *Para mí es ayudar, escuchar, establecer vínculos, respetar a los otros. Cuidar su intimidad y entender lo que les pasa. A veces sabes más de ellos que sus propios hijos. (...) También sentir la muerte y su cercanía*

<sup>3</sup> DIOTIMA (2009), *La mágica fuerza de lo negativo*, Madrid, horas y HORAS.

<sup>4</sup> MURARO, Luisa (1991), *El orden simbólico de la madre*, Madrid, horas y HORAS.

<sup>1</sup> KRISTEVA, Julia; CLÉMENT, Catherine ([1998] 2000), *Lo femenino y lo sagrado*, Madrid, Cátedra. Traducción de Maribel García Sánchez.

<sup>2</sup> PÉREZ LÓPEZ, M<sup>a</sup> Ángeles (2012), *Atavío y puñal*, Zaragoza, Olifante.

# Mi madre es contrabandista. Menores que mi- gran solos y cade- nas de cuidados

Eduardo Romero

*rondando a cada rato y, junto a ella, establecer una relación de excelencia con la persona enferma. (...) Te haces de un mundo ajeno lleno de vínculos profundos y cada día que empieza no sabes lo que te vas a encontrar: el mal carácter, problemas familiares, los dolores y los días malos, el paso del tiempo y la tristeza. Atravesar hasta que se hace el hábito la vergüenza de la intimidad ajena. Sostenerles sus ganas de vivir. (...) Quitas un pañal con la naturalidad con la que pones un café. Sabes que no es lo mismo, porque en ese gesto reside la dignidad de las cosas esenciales.*

<sup>5</sup> *I have been to hell and back. And Let me tell you, it was wonderful:* «He estado en el infierno y he vuelto. Y déjame decirte que fue maravilloso».

<sup>6</sup> RIVERA GARRETAS, María-Milagros (2014), *Duoda. Estudios de la diferencia sexual*, Barcelona, Universidad de Barcelona.

### 3 | *I have been to hell and back*<sup>5</sup>

Viajo con dos amigas a ver la exposición que acoge en el museo Picasso de Málaga una retrospectiva de la genial artista Louise Bourgeois (1911-2010). En su serie *10 a.m. es cuando vienes a mí* (2006) Bourgeois reúne un amplio repertorio de imágenes de manos que se buscan y encuentran. Durante más de 30 años, casi a diario, Bourgeois recibía en su estudio a su ayudante, Jerry Gorovoy, a las 10 de la mañana. Con el paso del tiempo, y debido a la magnitud de los materiales y algunas de las obras de la artista, Bourgeois realiza su labor creadora ante la presencia de Jerry. En sus dibujos, dos parejas de manos interactúan como piedras felices que se encuentran, se tocan o se esperan. Imágenes que expresan gratitud y alivio, esperanza y deseo. Pero también su preocupación por depender de alguien para poder trabajar.

### El gesto de la misericordia

Entonces, compasión, misericordia. Palabras que me rondan desde hace días. Reconocer el sentido de la fragilidad de la naturaleza humana, fragilidad sin remedio, y saber que el gesto de la misericordia es el gesto del corazón de las mujeres que cuidan, limpian y absorben lo negativo como un trapo de cocina. Trapo que, para Milagros Rivera, es «algo muy político»<sup>6</sup>. Es, añadido, otro de los gestos que las mujeres dan al mundo. 🌱

Cuando pensamos en las redes transnacionales de cuidados, se nos vienen rápidamente a la cabeza las mujeres que han emigrado y que, *aquí*, cuidan a hijas e hijos y a personas ancianas europeas, en condiciones laborales de extrema precariedad –sea en el miserable Régimen Especial de Empleadxs del Hogar o directamente sin contrato en la economía sumergida. Cuidan aquí y a la vez se hacen cargo de lo que sucede *allí*: el locutorio como puente con quienes están al otro lado de la línea telefónica; una madre que escucha las vicisitudes cotidianas de su hija mientras le oculta sus propios dramas; las remesas enviadas puntualmente a la familia; o la culpa que se mete muy dentro cuando el dinero no alcanza para enviarlas...

\*DIOME, Fatou (2011), *Las que aguardan*, Barcelona, El Aleph Editores.

El papel de las mujeres que se han quedado allá también ha sido muchas veces analizado, la abuela o la hija mayor al cuidado de la familia, suplantando el rol que hasta entonces había jugado la mujer migrante.

Se ha escrito menos –al menos yo no he leído tanto– sobre el rol de las mujeres que se quedan cuando la emigración es eminentemente masculina. Hace unos años, cuando ocho de cada diez migrantes senegaleses hacia España eran hombres, Fatou Diome nombraba a las mujeres que permanecían en su lugar de origen, «madres y esposas de los clandestinos», como *las que aguardan*<sup>\*</sup>.

Las madres de los menores marroquíes que, solos, cruzan la frontera, fundan también con ellos una particular cadena de cuidados.

La familia es básicamente una familia de mujeres.

La bisabuela –dicen– tiene más de cien años. Hace tiempo que ha perdido completamente la vista. Su memoria sigue siendo prodigiosa. Vive sola y camina, a ciegas, hasta la esquina de la calle donde se instala cada día. Es allí donde le gusta cantar.

La abuela, hija de la anciana ciega, ha tenido una larga descendencia: ha parido trece veces. No está bien de salud, pero se la ve caminar a buen paso por las intrincadas callejas de La Medina de Fez, y sube los cuatro pisos de su casa bien aprisa.

Hace tres décadas emigró a Nador desde su pueblo persiguiendo el rumor de un empleo en una fábrica de gambas. De madrugada las mujeres caminaban hasta las inmediaciones de la fábrica. Allí llegaban los camiones con las cajas de gambas. Las mujeres peleaban entre sí por atrapar alguna de esas cajas. Caja que cogían, caja de gambas que podían pelar. El frío que se metía en el cuerpo mientras sus dedos manejaban el marisco semicongelado era tan insoportable que la abuela solamente aguantó un año. Enseguida inauguró la saga familiar del contrabando.

En uno de sus trece partos, la abuela dio a luz a Mina, la madre de Moha.

–Mi madre es contrabandista –afirma el chico con orgullo–. Lo lleva en la sangre. Siempre que acude a Nador aprovecha para pasar alguna mercancía desde Melilla.

Mina es el centro de gravedad de la familia, a su alrededor orbita el resto de miembros de la misma. No sólo sostiene a las que están, sino que su presencia simbólica ejerce una influencia esencial en quienes, como Moha, han emigrado. Ella es, para él, a la vez una madre ausente a la que añora y una madre que logra hacerse presente, acompañarle, a pesar de los mil kilómetros y las alambradas que los separan. Mina se las ha arreglado para transmitir a Moha enseñanzas sobre los límites que un adolescente como él ha tenido que aprender a manejar; a veces lo ha hecho mediante una llamada telefónica, pero para Moha ha sido más importante, más influyente, sobre todo cuando más perdido estaba en la vida, traer junto a sí el recuerdo de su madre –el recuerdo de la forma en que Mina habita el mundo–, así como la esperanza de un reencuentro con ella. ¿Quién seré cuando mi madre me vuelva a ver? Mina se ha colado de este modo en el imaginario que su hijo ha ido haciendo propio. Sin la *presencia* de su madre es probable que Moha estuviera hoy muerto, desplomado sobre una acera de la ciudad o apuñalado y arrojado a un vertedero.

El taxi deja a Moha frente al portal y allí está Mina, esperando tras la puerta entornada. Sale a la calle y se abraza a su hijo. El tiempo se detiene un instante, cinco años se condensan en unos pocos segundos.

Mina no lo dice, pero se siente aliviada al ver a su hijo con tan buen aspecto. Recuerda su otra visita hace un lustro, su rostro demacrado y su hablar balbuceante. Observaba sus ojos enrojecidos y se preguntaba qué enfermedad tendría Moha. Más tarde le encontró los porros en el bolso del pantalón, y enseguida fue a devolvérselos en silencio. Le sobresaltó encontrárselos, aunque –se decía– éste no es el verdadero problema de mi hijo.

Él nunca le ha hablado del agujero negro que le absorbió durante años, tampoco le ha nombrado la cárcel. Pero Mina, sin necesidad de imaginar los detalles, sabe lo que ha pasado. Y sabe también lo que es estar meses y meses sin tener noticias de su hijo. Nunca olvidará lo que fue ese silencio que se iba haciendo cada vez más espeso, esa angustia que iba conquistando su cuerpo a medida que pasaban los días y las semanas y los meses.

Moha no sabía nada de su padre desde hacía más de una década. Su madre le había abandonado cuando él tenía cuatro años, cansada de recibir golpes. Con once, Moha mira a un niño a punto de caer de un burro. Su padre le agarra a tiempo de que no caiga y le abraza para que se le quite el susto. A Moha le duele la escena. En esa época, su madre tenía que marchar a trabajar de madrugada y no volvía hasta la noche. Moha empezaba a pensar en seguir los pasos de otros de sus amigos, marcharse de Fez camino de Beni Nsar para cruzar la frontera de Melilla y llegar a España.

Nourredine, el hermano menor de Moha, ha vuelto de España. Se supone que va a pasar en familia sólo unas semanas, justo las necesarias para sacar el carnet de conducir en Melilla, pero se apalanca, pasan los meses y no acaba de marcharse. Casi siempre aparece para comer. De vez en cuando pide dinero a su madre. El retornado, lejos de ser un apoyo para Mina, es una responsabilidad más.

Hiba es la nueva mujer de la familia. La niña tiene cerca de seis años y desprende energía por todos los poros de su piel. Abraza a su hermano, nerviosa y tímida al principio y un terremoto de juegos y de risas y de miradas traviesas inmediatamente después... La única vez que Moha la había visto antes, ella era una hermosa y diminuta bebé.

Mina se volvió a casar hace unos años. Su marido, el padre de Hiba, conduce un camión. Vive con ellas tres o cuatro días cada mes. En la casa no se percibe ningún rastro de él.

Alrededor de la mesa las horas transcurren –literalmente– comiendo. Merienda de té y aceitunas y «pañuelos»; segunda merienda de tarta y té poco después; copiosa cena ya de madrugada. Moha ha vuelto de visita y hay que celebrarlo. Assia, joven hermana de Mina, tía de Moha, más joven que su sobrino, se encarga de cocinarlo todo. Ella cruza la frontera cada día para limpiar casas y escaleras en Melilla. Se ha divorciado de su marido marroquí, que le pegaba. Dice que prefiere volver a casarse, como han hecho algunas de sus hermanas, con un «cristiano» de Melilla. Fantasea también con la posibilidad de emigrar a la Península. Por ahora –sonríe– está bien sola.

Alrededor de la mesa, como siempre ocurre en esta familia, las mujeres son mayoría abrumadora. Pero el ambiente se transforma cuando llegan Nourredine y sus tres primos. Estos permanecen en silencio casi todo el rato, exclusivamente dedicados a comer. Nourredine se dedica a lanzar puyas a su pequeña y pálida y listísima prima Alicia, a su hermana Hiba y a su tía Assia. Son feas, o se portan mal y hay que pegarles, o no van a clase. A Assia le dice que su español es ridículo mientras paladea con placer el postre que ella misma ha preparado. 🍷

## «No estamos todas, faltan las pre- sas»

Inés Herrero Riesgo

Llevo estos últimos meses reflexionando acerca de los cuerpos en las cárceles y, en concreto, de los cuerpos leídos como «mujeres» en esa institución tan represiva y controladora como es la prisión. Las preguntas iniciales que me hacía tenían que ver con cómo se relacionaban allí dentro esas mujeres, qué dinámicas de cuidados iban creando entre ellas, de qué maneras exteriorizaban sus deseos, sus necesidades y qué estrategias desplegaban en el interior de los módulos para sobrevivir a esa dura experiencia.

Después de varias lecturas y encuentros con mujeres ex-presas, fueron apareciendo algunas respuestas. Son muchos los mecanismos de control que ejerce la cárcel sobre sus cuerpos, para convertirlas en dóciles y útiles en el sistema sexo/género, para devolverlas a «su» lugar en la sociedad, y muchas son también las resistencias que ellas oponen (aunque ése sería otro tema amplio del que hablar).

Me contaban cómo la cárcel arrebató (casi) todo su poder de decisión, de repente ya no pueden decidir sobre cosas básicas de su existencia: qué comer, cuándo hacerlo, qué vestir, qué consumir, cuándo despertarse, etc. La gestión de sus vidas pasa a otras personas, y cosas tan simples como abrir o cerrar una puerta ya no dependen de su voluntad. Ante esta infantilización y aparente falta de agencia, las mujeres desarrollan múltiples estrategias que hacen que ese castigo institucional sea más llevadero y confortable.

Los cuidados en las cárceles necesariamente se transforman, mutan, debido a las condiciones materiales de este espacio: en la mayoría de los casos, quien entra desconoce los cuerpos con los que va a convivir; las normas y los horarios son muy estrictos; la vigilancia es continua. Así, lo que en el exterior apenas es valorado, dentro se torna imprescindible. Por muchas diferencias que existan entre ellas, la realidad es que todas están presas y esa característica es, muchas veces, la única que tienen en común.

Son abundantes y diversas las muestras de apoyo y sororidad cotidianas que tienen lugar dentro de los módulos de mujeres: desde miradas cómplices hasta crianzas compartidas en los módulos de madres; experimentar juntas momentos de risa o de llanto; darse masajes, o contarse los problemas o las preocupaciones.

Otro aspecto importante es el de los cuidados que provienen de fuera, del exterior. Muchas mujeres no cuentan con una red que las visite, les escriba o las llame. Por poner un ejemplo, algunas mujeres extranjeras que son encerradas en las cárceles del Estado español se encuentran solas: ni siquiera la diferencia horaria con sus países de origen es respetada por la institución para que puedan mantener contacto telefónico, no tienen a nadie que les ingrese peculio<sup>1</sup>, por lo que tienen que trabajar para la cárcel, siendo explotadas y, a veces, abusadas sexualmente por los funcionarios. A este respecto, el colectivo de presas políticas cuenta con una red organizada y amplia de cuidados, que se encarga de dar apoyo emocional y económico a las que se encuentran dentro por motivos políticos<sup>2</sup>.

Cada colectivo y cada persona vive una experiencia diferente, y esto son sólo unos breves apuntes... Sólo queríamos que las presas estuvieran, porque no hay que olvidarse que en las manis, en las calles, en las plazas, no estamos todas. ●

<sup>1</sup> El peculio es el dinero que reciben las personas presas del exterior, que proviene de su red de apoyo.

<sup>2</sup> Diferencio entre presas comunes y presas políticas, aunque considero que los motivos por los que las presas comunes cumplen condena también son políticos.

## Ciudades experi- enciales. Ocupación urbana feminista

Patricia J. López

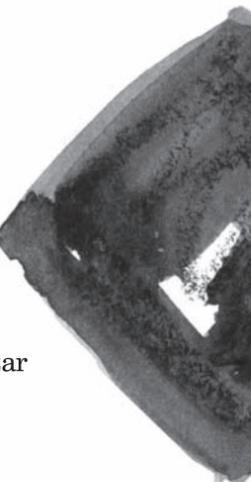
La ciudad es sobre todo un complejo entramado social creador y sustentador de vida. De su relación con los espacios urbanos va a depender la afinidad existente entre las personas que lo componen. Cuando la diversidad es una característica evidente en los grupos sociales, las maneras de relacionarse, vivirse y comunicarse tienen un sinfín de posibilidades, provocando una inyección de emociones liberadoras y activadoras de la que no nos podemos permitir prescindir si queremos disfrutar de una vida urbana plena.

La relación entre los espacios y las personas que los habitan es un factor fundamental para llevar a cabo los procesos de creación de ciudad. Son las personas las que cargan de significado los espacios mediante su entendimiento, la transformación y el uso que hacen de ellos. Es la idea del filósofo De Certeau de que el espacio es un lugar experimentado.

La ciudad actual es entendida como modelo de desarrollo con una ordenación urbana que se basa en la producción y el trabajo. Para ello se busca su fragmentación mediante la zonificación de usos del suelo. Este carácter técnico del urbanismo ha hecho que, quienes planifican la ciudad, sólo consideren en sus estudios y propuestas lo que puede ser medido: equipamientos, tipología de viviendas, infraestructuras, etc. Además de estos factores, S. de Madariaga cuenta que al proyectar la ciudad inciden desarrollos tecnológicos como el acceso del coche y el aumento del viario.

Así, vemos cómo en función de quién está detrás del diseño, los espacios son más o menos apropiados para desarrollar un tipo de actividad y cuentan con la capacidad de elección de las personas que lo habitan. Por ello, el planeamiento sirve como herramienta para organizar la ciudad bajo la idea de división sexual del trabajo: espacio público destinado al ámbito productivo y espacio doméstico a la reproducción y los cuidados, tareas culturalmente feminizadas. El ejemplo más claro de esta separación de espacios está en las *urbanizaciones dormitorio*, donde la diversidad de equipamientos es prácticamente nula. El tipo de edificio dominante es el de la vivienda cercada, con calles que provocan inseguridad al no existir espacios públicos que creen vida vecinal. Si el urbanismo sólo tiene en cuenta el punto de vista del que recorre sus calles en coche, no es posible comprender la experiencia de las que caminan, en su mayoría mujeres.

Las pautas del lenguaje que guían el dibujo de la ciudad claman una revisión y una intromisión urgente. Lo que no se nombra no existe,





por esto la perspectiva feminista es una herramienta fundamental para la visibilización de las dificultades que el modelo urbano actual provoca. Las ciudades han de garantizar la habitabilidad haciendo de las calles un lugar de encuentro, no simples lugares de paso.

Reivindicar el caminar en las ciudades es recuperar un espacio propio que se cede al automóvil como otro signo de poder: por su sobreocupación de las calles, su capacidad para dañar la peatonabilidad y porque su usuario principal es el sujeto privilegiado: varón, blanco e independiente en el ámbito económico, físico y emocional. Las personas que no cumplen con este estereotipo experimentan la violencia de verse obligadas a cumplir unas expectativas diseñadas para otro. El modelo de ciudad actual nos hace pensar que hay personas que no pueden desplazarse solas porque no tienen autonomía suficiente, cuando es el propio diseño del espacio urbano el que se la ha arrebatado: a la infancia, a las personas ancianas, o con diversidad funcional, a quienes se ocupan del cuidado. Para estas últimas, la idea de desarrollar una vida ocupacional y personal sostenible se convierte en una tarea imposible que genera la frustración de la desincronización entre el cuerpo y la ciudad.

La ocupación de los espacios mediante actos corporales es necesaria. El cuerpo es fundamental para concebir el espacio en tanto que es un espacio en sí mismo. Tomar presencia física e imaginaria, ocupar, garantizará que se tiene en cuenta la actividad de las mujeres. Una de las características interesantes del espacio es la capacidad de control que esconde, que no es neutral ni inocente, ya que marca barreras mediante la creación de espacios masculinizados y feminizados.

Entre las estrategias claves de ese control está la objetualización del cuerpo femenino y la asignación al mismo de unos roles específicos, lo que repercute en una experiencia espacial diferente para la mujer. G. Rose cuenta que si no eres sujeto del espacio no lo puedes poseer. La definición del espacio regula los accesos al mismo; ese poder está en manos de quien los crea. El hecho de que las mujeres se sientan sujetos de estos espacios significaría un logro y por tanto una estrategia de crecimiento. Tras esta apropiación se rompen barreras y miedos que nuestros cuerpos tienen aprendidos.

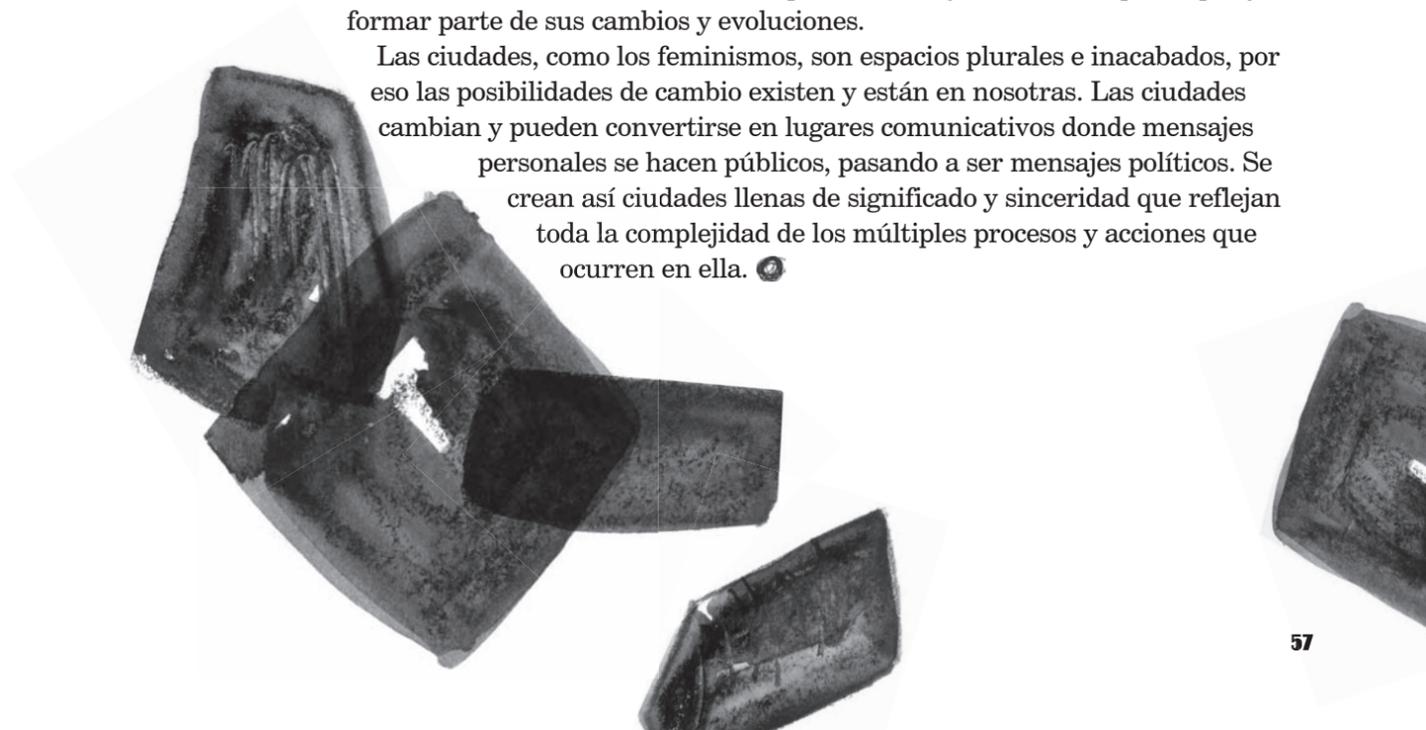
El modelo de ciudad actual nos hace pensar que hay personas que no pueden desplazarse solas porque no tienen autonomía suficiente, cuando es el propio diseño del espacio urbano el que se la ha arrebatado.

Jane Jacobs sugería la creación de comunidades que mezclaran tareas de producción y reproducción evitando así paisajes de miedo. Si cada barrio dispone de los usos necesarios para la vida cotidiana, más favorables serán los trabajos de cuidados. Cuidar, más que un acto, es una actitud.

Las actividades de cuidados son actividades silenciosas basadas en un proceso, con unos tiempos diferentes a los productivos.

Las ciudades han de favorecer la autonomía de las personas que reciben los cuidados, haciendo que sean menos necesarias quienes se encargan del acompañamiento, en su gran mayoría mujeres. La ciudad se convierte en otra herramienta más de control de esas tareas reproductivas feminizadas. El urbanismo, hoy día, es otro vehículo más utilizado por el patriarcado para imponer barreras y límites en las vidas de las mujeres y la diversidad social. El diseño urbano desarrollado y dirigido desde despachos herméticos es una práctica que no crea ciudades capacitadas para acoger la diversidad. Es deseable optar por revitalizar el afecto de las personas hacia sus lugares. Al pensar la ciudad mediante una actitud cuidadora, creamos sinergias que permiten a las habitantes velar por sus calles, plazas, casas. Estas prácticas refuerzan las redes comunitarias al sentir nuestra la responsabilidad y el derecho a participar y formar parte de sus cambios y evoluciones.

Las ciudades, como los feminismos, son espacios plurales e inacabados, por eso las posibilidades de cambio existen y están en nosotras. Las ciudades cambian y pueden convertirse en lugares comunicativos donde mensajes personales se hacen públicos, pasando a ser mensajes políticos. Se crean así ciudades llenas de significado y sinceridad que reflejan toda la complejidad de los múltiples procesos y acciones que ocurren en ella. ●



# Un con- greso en proceso y cons- trucción

Victoria Coronado Ruiz

En un congreso académico al uso, científicos y expertos analizan la realidad desde un halo de verdad y poder elitista y lejanos al resto del mundo. Para relajo y disfrute de las asistentes, el V Congreso de Economía Feminista en el estado español ha sido diferente. En Vic, una pequeña ciudad al sur de los Pirineos, nos hemos reunido alrededor de cuatrocientas personas en un espacio para hablar de economía, desde lugares, con miradas y sobre temáticas puramente economicistas pero que no suelen ser consideradas como tales.

Hace diez años se realizó el primer congreso con el nombre *Más allá del mercado*. Si bicheamos las líneas que se iniciaron hace sólo una década y viviendo lo que se ha gestado en este último encuentro, puede decirse que se está transitando un camino que va ahondando progresivamente tanto en el modo como en los contenidos.

## El modo

El congreso se organizó en base a tres ejes fundamentales: uno de comunicaciones científicas, otro de debate y acción, y un último espacio de formación. Durante tres días, tuvimos la posibilidad de elegir entre una gran variedad de formatos, contenidos y puntos de vista –universidad, asociaciones, colectivos, plataformas ciudadanas, etc.– alejándonos de la idea, trasnochada pero aún vigente, del conocimiento como algo objetivo y neutral. Parte del éxito de afluencia y de diálogo de este congreso tiene que ver sin duda con esta manera de hacer.

Compartimos en talleres, ponencias, debates, presentaciones de libros y documentales, diversos asuntos dentro del marco de la economía feminista: mercado laboral, estado de bienestar y políticas públicas, alternativas económicas, condiciones de vida e imaginarios colectivos, urbanismo, municipalismos, soberanía alimentaria, redes de apoyo cotidianas, radicalidades democráticas, precariedades... Conversaciones que se extendían a las comidas, las siestas compartidas, los paseos y las cenas por la ciudad. La vocación de dar la legitimidad que le corresponde a las diversas formas de generación de conocimiento ha sido uno de los motores que ha permitido ahondar en el aprendizaje, la escucha mutua y en un diálogo más cargado de matices y afectos.

## Los contenidos

Parece que va gestándose una confluencia en algunas claves. De un lado, una noción ampliada de la economía, centrada en la satisfacción de necesidades y en la sostenibilidad de la vida. Más allá de la idea actual dominante en la que la economía es aquello –y sólo aquello– que está pegado al dinero y al mercado. Dando dos pasos atrás, se pone en el centro la vida humana –y la del planeta– y se descentran el dinero y el mercado, considerándolos sólo como una pata más dentro de lo económico. Así, las condiciones de vida y los trabajos asociados a lo femenino, fundamentalmente de cuidados, han sido tratados de manera extensa como aspectos económicos relevantes, más allá de que sean remunerados o no.

Otra clave potente ha sido la clara politización de la economía, lejos de la supuesta neutralidad y objetividad del pensamiento hegemónico. Tanto los plenarios como la declaración final acordada, muestran explícitamente este posicionamiento de la inevitabilidad de conectar economía con política. En este sentido, la declaración final de Vic, expresa la preocupación ante el acuerdo

comercial que se está gestando entre EEUU y la UE, el TTIP, y los ajustes que está sufriendo la población griega. Todo ello cruzado con una conciencia generalizada de que ambas situaciones son recetas que llevan imponiéndose desde hace más de dos décadas en otros lugares del planeta y que ahora empiezan a rozarnos a los países enriquecidos.

## Los retos

Tres días dan para tomar unos sorbos y seguir encajando temas, visiones y perspectivas a la vuelta a casa. Ha sido un encuentro lleno de estímulos para irnos –o volver– insufladas de aire refrescante e ilusionante. Ahora bien, esa potencia inevitablemente va acompañada también de la conciencia de grandes dificultades y retos.

Entre ellos está la necesidad de seguir dando valor a los saberes y haceres feministas ante una economía hegemónicamente monetaria y patriarcal. Los recortes en políticas sociales –educación, salud, etc.– reducen el papel que el estado asume en materia de cuidados, pronunciando la desigualdad social que promueve este loco modelo económico. Ante esta situación, existen variadas respuestas feministas que la mitigan y la transforman. Es por ello que todas ellas han de ser visibilizadas y valoradas como respuestas políticas fundamentales ante la crisis.

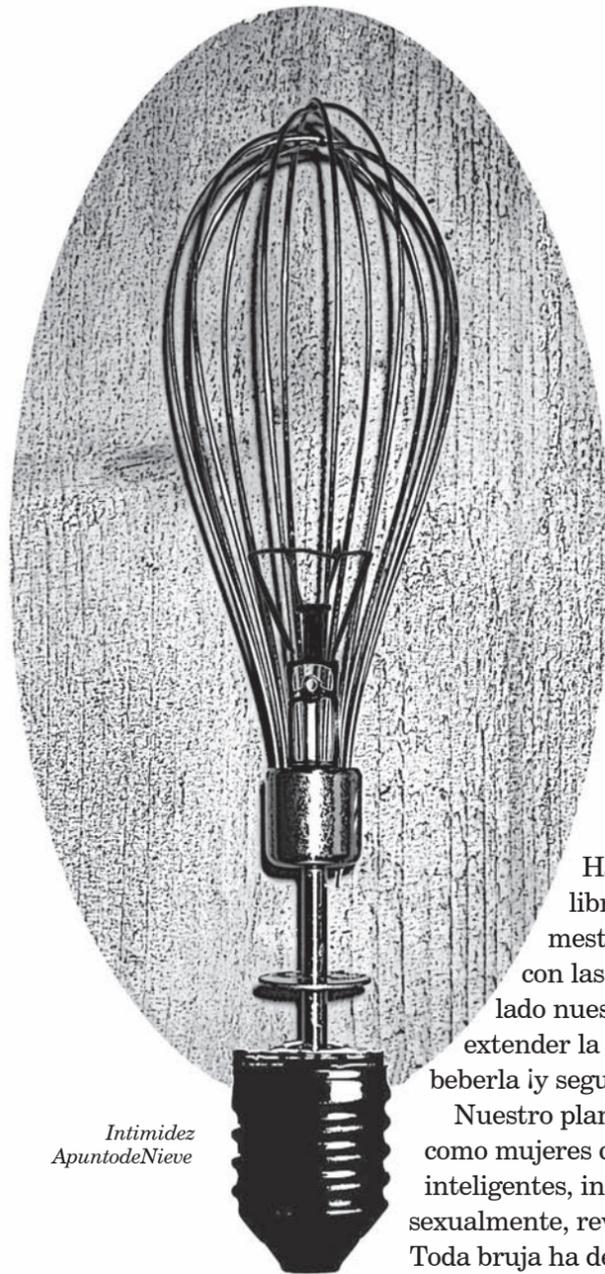
Otro reto estaría en continuar profundizando en el papel que el heteropatriarcado tiene como origen y constituyente de este modelo dominante. El par *hombre ganador de dinero - mujer ama de casa* es central tanto en el modelo patriarcal actual como en el económico. Desmenuzarlo, degenerarlo y reconstruirlo –conectando aspectos como el reparto de las tareas de cuidados a nivel más macro y aspectos más *individuales* como el amor romántico– supone un desafío que refuerza la idea de que lo personal no es sólo político, sino también *económico*.

Otra clave, tan importante como las anteriores, hablando desde una mirada estatal o europea, es el reto que supone el contexto actual de crisis en el que estamos viviendo y que no es nuevo a los ojos de otros territorios. Aprender de las críticas y resistencias que ya existen es una posibilidad que va acompañada de la necesaria precaución de evitar seguir colonizando y hacer un uso de la desigual relación de poder que existe entre territorios –junto a otros modelos de opresión que se interseccionan–.

Con todo ello puesto en la balanza, incorporando riesgos y a la vez potencialidades, este congreso –y esperemos que otros que vengan– ha sido un paso más en la intención de dialogar y construir; de legitimar la diversidad en la creación de conocimientos y de seguir desencorsetando la economía de los parámetros impuestos por el pensamiento hegemónico y patriarcal. ●

# Pócima para una soberanía alimentaria feminista

Irene García Roces  
y Patricia Dopazo  
Gallego



Intimidez  
ApuntodeNieve

Han sido años de estudio, de sumergirnos en los viejos libros de las brujas campesinas, curanderas, indígenas y mestizas, de mezclar, probar, remezclar, equivocarnos y acertar con las cantidades, temperaturas y utensilios. Hoy, dejando a un lado nuestras inseguridades, queremos compartir una fórmula para extender la soberanía alimentaria feminista. No nos cansamos de beberla y seguimos aprendiendo en cada trago!

Nuestro plan implica además reivindicar la brujería y a las brujas como mujeres que no tuvieron miedo a existir, valientes, agresivas, inteligentes, inconformistas, curiosas, independientes, liberadas sexualmente, revolucionarias.

Toda bruja ha de saber que los hechizos nunca son únicos ni cerrados, sino dinámicos, abiertos a la creatividad e imaginación de cada una, a las condiciones de su espacio y su territorio, así como de cada persona o colectivo. Un buen hechizo es aquel en el que cualquiera pueda sentirse incluida, aquel dispuesto a repensarse, a cuestionarse, a confirmarse... manteniéndose siempre abierta a toda sospecha.

Sin embargo, no hay que suponer por ello que cada bruja puede añadir a esta pócima lo que le plazca. Para que el resultado tenga el carácter revolucionario deseado, existen ingredientes irrenunciables.

## Ingredientes

- El único recipiente en el que puede cocinarse esta poción es el anticapitalismo. No aceptes imitaciones. Recomendamos untarlo con antidesarrollismo para que muestre todo su potencial.
- La base material de nuestro brebaje la constituyen los alimentos frescos, ecológicos y producidos localmente, enriquecidos con las realidades, lugares y formas de hacer que existen en los diversos mundos. Fomentamos así, desde nuestras brujerías, la autonomía de quienes viven en el campo y ayudamos a rescatar los conocimientos y las prácticas de manejo de nuestras abuelas, que siempre cuidaron la vida. Queremos que sean locales porque esto genera una relación estrecha entre el cuerpo y la tierra, entre naturaleza y cultura; y de temporada, para acompañar las estaciones y los ciclos naturales, aliados de la brujería. Como brujas, todas estas recomendaciones nos resultan familiares, sin embargo, es importante embrujar con ellas al conjunto de la sociedad.
- Cualquier soberanía incluye la soberanía sobre nuestros propios cuerpos, como recuerdan las compañeras del feminismo comunitario latinoamericano. Nuestro cuerpo es nuestro principal territorio y las mujeres tenemos que poder decidir sobre él, pero también sobre los espacios y territorios que habitamos. Reivindicamos espacios libres de violencia heteropatriarcal y el derecho a la autodefensa.
- Para elaborar este brebaje hace falta tiempo. El sistema capitalista sufre de una enfermedad cultural que es la falta de tiempo, relacionada con el culto a la aceleración de los ritmos, la compartimentación de la vida cotidiana, la centralidad del trabajo asalariado y de un ocio mercantilizado. Las mujeres la sufrimos especialmente, ya que el sistema heteropatriarcal nos obliga, a la vez, a hacer frente a las necesidades de la vida y a las necesidades del mercado y esto implica dobles y triples jornadas laborales.
- Soberanía implica otro ingrediente básico, sistemáticamente negado a las mujeres, la autonomía (no confundir con el individualismo). Asumir nuestra interdependencia y ecodependencia no necesariamente implica renunciar a nuestra autonomía. Y en esta búsqueda también es necesario cuestionar el papel del Estado, los límites y posibilidades que nos aportan lo común y la autogestión.

Si no podemos conseguir estos ingredientes de forma directa, debemos hacerlo en espacios de resistencia al mercado capitalista, como los mercados del sur global, lugares coloreados, de encuentro, en los que se establecen relaciones horizontales entre quien compra y quien vende, en los que se crean redes donde las mujeres tienen una presencia fundamental y en los que el dinero en muchos casos es desplazado por el trueque (esto puedes incorporarlo cuando vayas adquiriendo destreza en la brujería, no te presiones).

## Elaboración

La base del proceso consiste en cuestionar privilegios, tanto de género, como de raza, de territorio, etc. porque no todes partimos de la misma situación en lo que a privilegios se refiere. Como pensamos que lo importante es eliminarlos, en nuestros experimentos nos ha ido mejor desempoderar que empoderar. Además, es importante cuestionar también los esencialismos y las dicotomías (una muy básica para practicar es la de campo-ciudad, pero también la de masculino-femenino), crear nuevos imaginarios y exigir corresponsabilidad en todo lo que tiene que ver con alimentarse y con cuidar la vida.

Muy importante la fase de desprivatizar y desfeminizar lo relacionado con los cuidados y la alimentación. Esta parte debe hacerse con atención y esmero y no se recomienda cortar, ya que pueden no eliminarse las raíces del problema; para ello es necesario, apoyando ambos pies con firmeza en la tierra, arrancar con delicadeza y decisión, utilizando ambas manos. Simultáneamente hay que discutir cómo nos hacemos cargo colectivamente de estas cuestiones.

Es necesario además incluir y trabajar otras formas de organización que superen los hogares y familias nucleares heteronormativas que perpetúan relaciones heteropatriarcales grumosas, como el amor romántico. Un truco es organizarse, tejer y entretejer redes, colectivos, etc. fomentando el apoyo mutuo y la autogestión sin caer en guetos.

Para terminar de preparar la poción es necesaria la alegría, el baile, la fiesta... porque toda propuesta política tiene que ir unida a la búsqueda de la felicidad colectiva, el buen vivir o las vidas vivibles.

Si, una vez demos por terminada la elaboración, observamos una clara textura colectiva, quiere decir que el proceso ha sido un éxito. Si por el contrario nuestra fórmula tiene una textura más individualista, hay que desecharla. No recomendamos beberla y no nos responsabilizamos de los efectos que produzca.

Nuestro plan es que esta pócima se extienda poco a poco, como si de una maldición se tratase, propagando sus efectos de rebeldía, alegría y transgresión. Te animamos a que compartas y difundas tus avances y descubrimientos. 🍷

### ALGUNOS LIBROS QUE NOS HAN INSPIRADO

- FEDERICI, Silvia (2004), *Calibán y la bruja*, Madrid, Traficantes de Sueños.  
 GALINDO, María (2013), *No se puede descolonizar sin despatriarcalizar*, La Paz, Mujeres Creando.  
 PAREDES, Julieta y GUZMÁN, Adriana (2014), *El tejido de la rebeldía. ¿Qué es el Feminismo comunitario?*, La Paz, Mujeres creando comunidad.  
 PÉREZ OROZCO, Amaia (2013), *Subversión feminista de la economía*, Madrid, Traficantes de Sueños.  
 SHIVA, Vandana (1995), *Abrazar la vida*, Madrid, Horas y horas.  
 VV.AA. (2013), *W.I.T.C.H. (Conspiración terrorista internacional de las mujeres)*, Madrid, La Felguera.



## HUELGA DE CUIDADOS

El único camino para la revolución total es la huelga de cuidados. Sí, compañeras, es la huelga de cuidados. Muchas de vosotras os preguntaréis qué queremos decir con esa expresión, muy sencillo, compañeras, muy sencillo, ibasta de limpiar las almas y las casas de los hombres que nos rodean, basta de estar disponibles, basta del servilismo en el hogar, basta de acompañar emocionalmente al hombre explotador! Sin nuestro trabajo este sistema injusto no se perpetuaría, y qué nos dicen, compañeras, ¡eh!, qué nos dicen, que nuestro trabajo no vale nada, que es natural, que nos quejamos demasiado cuando son ellos los que se rompen la espalda o la cabeza, según la clase, para intentar complacer nuestras necesidades. Y qué les vamos a decir nosotras, que ibasta ya!

El único camino para la revolución total es la huelga de cuidados, ¡compañeras! No hay otra salida. El único camino para la transformación real de la sociedad, para la igualdad y el respeto entre los sexos, para que de una vez por todas se valore el trabajo de las mujeres. Un trabajo que, no olvidemos, compañeras, permite que todo lo demás sea posible. El único camino para el fin del capitalismo, y de sus mecanismos perversos de dominación

es dejar de hacer lo que hacemos cada día, desde que nos levantamos hasta que apagamos la luz de la lámpara de nuestra mesita de noche. Amigas, compañeras: huelga de cuidados, vamos a dejar de parir, de repartir sostén, alimento, hogar. Compañeras, basta ya de seguir perpetuando la dicotomía entre público y privado; lo que pasa en nuestras casas, en nuestras cocinas, en nuestras camas, en nuestras casas, en nuestra importancia política que lo que pasa en los despachos o en la fábricas... Compañeras, basta ya de ser cómplices de este sistema que nos relega a ciudadanas de segunda, cuando sin nosotras la vida no sería posible.

El único camino para la revolución total es la Huelga de Cuidados, ¡compañeras! Ha llegado el momento de dejar de alimentar la maquinaria que sostiene esta forma de vida, que legitima el odio y el sexismo, la desigualdad y la jerarquía. Compañeras, no podemos dejar que esta violencia real y simbólica siga apoderándose de todo. Tenemos derecho a decir que nuestra obligación no es alimentar, criar, planchar. Tenemos derecho a decir que eso también es un trabajo y tenemos derecho a exigir un sueldo que lo dignifique dentro de la lógica capitalista, mientras acabamos con este sistema económico, el del odio y el desdén.

### Celia G.L.

Estos y otros escritos llegan de manera anónima a la redacción de *La Madeja*. Su lengua original es el italiano y están fechados entre marzo y octubre de 1977. No sabemos en qué lugar fueron elaborados ni cuál fue su destino o propósito. No tenemos conocimiento de si nacieron en el seno de alguna iniciativa feminista concreta o si, por el contrario, son una de las apuestas de trabajo que desde los movimientos feministas autónomos tuvieron lugar en países como Italia, donde un tema central fue la petición de salario para las «amas de casa». Creemos que los papeles que nos llegan pertenecen, bien a una serie de panfletos que se repartieron a modo de pasquines en las marchas feministas

de esos años, bien a algún tipo de documento interno con vocación oral. Ha sido para nosotras un asombro y una alegría encontrarnos con este material que entendemos, de alguna forma, actual. Debido a restricciones de espacio nos hemos visto obligadas a hacer una selección del conjunto (en total 9 páginas), de aquello que nos parecía menos repetitivo en tanto matizaba o ampliaba el argumento central, a saber, la llamada *huelga de cuidados*. La traducción ha estado a cargo de Anita García, a la cual agradecemos desde aquí su tan generosa ayuda.

Nos parecía interesante ver cómo dentro de las luchas feministas autónomas del estado español, la huelga de cuidados ha sido un tema recurrente, una reivindicación que ha ocupado los primeros planos de las huelgas generales en los últimos años, así como del debate y de la producción intelectual. Especialmente desde el comienzo de la crisis, mujeres del movimiento feminista hemos salido a las calles ataviadas con la ropa de faena del hogar (mandiles, herramientas de cocina...); aun sabiendo que dentro de la lógica del capital, no teníamos derecho a huelga al no participar del sistema económico de cotizaciones. Así, se ha invitado a las mujeres a hacer del espacio doméstico territorio en huelga.

Con lemas como «sí a la reforma general del sistema, delantales a la calle» o «hago huelga pero no computo» se pone en evidencia la invisibilización del trabajo doméstico; por otro lado, se señala la perversión de un sistema económico falaz que se sostiene, en gran medida, por la gratuidad de ese trabajo. Así que, junto a las compañeras que hace algunas décadas ya intentaban cambiar este panorama, nos unimos a la arenga y decimos: «Ha llegado el momento de dejar de alimentar la maquinaria que sostiene esta forma de vida, que legitima el odio y el sexismo, la desigualdad y la jerarquía». Huelga de cuidados. 🍌