

RELATORÍA DEL TALLER RECUPERANDO NUESTRO PODER PERSONAL Y COLECTIVO



San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, 30 y 31 de mayo, 1 y 2 de junio de 2019

Presentación

El taller fue realizado con un grupo de 12 mujeres indígenas zoques, del municipio de Chapultenango, Chiapas, en el marco de su proceso interno de fortalecimiento personal y colectivo para la participación organizada. La gran mayoría de las participantes son defensoras del territorio y participan del Movimiento Zoque por la Defensa de la Vida y el Territorio (ZODEVITE).

La propuesta de reunirnos en un taller surgió de las propias mujeres, que nos buscaron y compartieron que una de las principales dificultades entre ellas era la pena y el miedo a hablar en público y la inseguridad para participar activamente en grupos mixtos por la defensa del territorio.

Así, como **Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente** conversamos con uno de los líderes y una de las lideresas, con quienes fuimos afinando la propuesta de los temas del taller. Pensamos que lo ideal para el taller sería construir un espacio a parte, en San Cristóbal, en el cual las mujeres pudieran convivir entre sí fuera de sus espacios habituales y que pudieran sentirse más relajadas e implicadas en su proceso formativo, sin las presiones cotidianas del trabajo doméstico y de cuidados de los cuales son las principales responsables. Asimismo, estar en otra ciudad, sólo entre mujeres, propiciaría el tiempo necesario para fortalecer los vínculos entre sí, descansar, reír, celebrar... darse el tiempo que tan pocas veces pueden darse en medio de los embates diarios entre el trabajo remunerado, el trabajo no remunerado y el activismo por la defensa del territorio.



PUNTOS DE PARTIDA

Las mujeres defensoras del territorio enfrentan muchos obstáculos para su participación activa.

Por un lado, la violencia estructural, que viven como mujeres y como indígenas, se traduce en una serie de violencias históricas cotidianas como la exclusión, la vergüenza y el miedo a decir lo que piensan y sienten, en el desánimo para actuar, en la falta de información y en la desconfianza que paraliza. Los marcados roles de género que viven como mujeres y como indígenas es otro elemento que requiere un trabajo constante para su transformación y resignificación, a sabiendas de que la desobediencia y rebeldía hacia estos roles tradicionales se traduce en un costo social, familiar y personal muy grandes para muchas de ellas.

Por otro lado, los embates por parte del Estado intensifican estas violencias, siendo que una de las estrategias políticas más empleada para debilitar a las comunidades es la cooptación de liderazgos y la creación de conflictos y divisiones al interior de las comunidades y entre comunidades, además de denostar el trabajo organizativo que realizan las mujeres. A la par, los megaproyectos extractivistas se imponen como realidades y como amenazas, conduciendo a un contexto de múltiples violencias, barbarie, enajenación e injusticia social y ambiental, violando sistemáticamente una serie de derechos arduamente conquistados.

Y en esta tesitura, las mujeres también gestan la esperanza y solidaridad, dan cuenta de procesos organizativos y la responsabilidad colectiva para transformarse a si mismas y a sus contextos.





RUTA METODOLÓGICA

El taller se realizó en el transcurso de cuatro días de trabajo vivencial, desde la metodología de la educación popular feminista. Desde Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente comprendemos la metodología feminista como una ruta en la cual transitan las mujeres para la construcción de nuevos conocimientos marcados por la rebeldía, la libertad, la creatividad y la irreverencia. Se trata de una ruta que orienta un proceso formativo en el cual las mujeres son sujetas y no objeto de la construcción de los conocimientos. Conocimientos que surgen de la experiencia vivida, del cuerpo y de la memoria, conocimientos que se construyen desde los sentimientos que brotan del vivir la realidad cotidiana como mujeres. En la construcción de esta ruta, de este caminar metodológico, el taller inició con la problematización colectiva de nuestra invisibilización y exclusión históricas. Ver esta realidad en la cual estamos “sin estar”, en donde nuestra palabra, nuestros sentimientos, nuestro cuerpo, ciclos y ritmos, suelen ser ignorados y en donde nuestras propuestas, en la mayoría de las veces, no son realmente escuchadas.

El cuerpo como territorio de sentido, como espacio de memorias propias y ajenas, como lienzo vivo en donde se inscriben expectativas, creencias, ideologías, silencios, dolores, placeres, sueños, esperanzas y desesperanzas, fue elemento primordial del segundo momento del taller. Desde el movimiento personal de cada una, incursionamos en el baile, en el ritmo de la belleza de cada una, desnaturalizando la cultura, cuestionando las verdades y valores construidos y aprendidos, desvelando los mandatos, las normas, los roles y estereotipos inscritos en lo más profundo de nuestra piel. Recuperamos nuestros ritmos, nuestros pasos, ampliamos nuestros movimientos externos e internos como forma de romper con lo previamente establecido para nosotras las mujeres. Y a consecuencia, partimos para la construcción de nuestras historias personales y colectivas, como tercer momento metodológico en el cual juntamos los hilos con los cuales se han tejido y entretejido nuestro pasado y nuestro presente. Juntas, articulamos el pasado con el presente, historizamos nuestros dolores, nuestras luchas, nuestros sinsabores y desamores, nombramos los cansancios y hartazgos, así como los entusiasmos, las victorias, la determinación, la organización, nuestras rebeldías en contra de la exclusión, la pobreza y la injusticia.

Esta ruta metodológica nos permitió dar los necesarios pasos hacia la recuperación y reconstrucción de nuestro poder personal y colectivo desde los derechos de las mujeres, considerando éste el propósito general del taller.

En síntesis, la ruta metodológica que construimos juntas en los 4 días de trabajo fue:

1º Momento
Yo, tu, nosotras
Narrativas de nuestros
mundos

2º Momento
Nuestro cuerpo,
territorio de sentidos,
poesía y política

3º Momento
Nuestro cuerpo,
territorio de luchas y
revoluciones

4º Momento
La lucha es por la vida,
juntas somos más
fuertes



Nuestro contacto con la naturaleza salvaje nos impulsa a no limitar nuestras conversaciones a los seres humanos, ni nuestros movimientos más espléndidos a las pistas de baile, ni nuestros oídos sólo a la música de los instrumentos creados por la mano humana, ni nuestros ojos a la belleza que nos ha sido enseñada, ni nuestro cuerpo a las sensaciones autorizadas, ni nuestra mente a aquellas cosas sobre las cuales estamos todas de acuerdo.

Clarissa Pinkola Estés

PRIMER MOMENTO

YO, TU, NOSOTRAS: NARRATIVAS DE NUESTRO MUNDO

La historia de mi nombre

En un gran círculo, sentadas, cada una se presentó y nos compartió la historia de su nombre. Luego, nos pusimos de pie y empezamos a escribir nuestro nombre en el aire con el dedo. Luego, lo escribimos con todo el brazo. Luego, lo escribimos con movimientos de las piernas y pies. Finalmente, lo escribimos con la cadera y el tronco. Después, soltamos todo el aire y respiramos desde abajo. Al terminar, decimos nuestro nombre tal como acompaña la respiración y compartimos un poco de nosotras.

Al terminar el ejercicio, todas las participantes dijeron su nombre, la mayoría con sus apellidos, con esta sensación de honor y reverencia por el nombre propio. También compartieron elementos de sus identidades personales, que describimos a continuación:

“Soy algo tímida y muy seria, pero no soy tan callada. Algunas personas me ven arrogante y presumida, pero no soy así, yo soy muy sencilla y humilde, como dicen ‘no juzgar antes de conocer’. Suelo ser muy amorosa”.

“Yo estudié comunicación. Lo que más me gusta hacer es grabar documentales y estoy trabajando en la defensa del territorio”.

“Yo vengo de una familia muy humilde. Tengo mi propio negocio, soy algo amigable”.

“Fui maestra en primaria indígena. Ya soy jubilada desde hace tres años”.

“Trabajo en una telesecundaria, soy mamá de tres hijos. Me considero una persona soñadora de querer cambiar las cosas, suelo frustrarme muy rápido, lo que es mi defecto. En mis tiempos libres me dedico a mi familia, y tengo un pequeño negocio. Me llama mucho la atención el concepto de ecofeminista... parece que son muchas cosas que las mujeres hacemos todos los días sin darnos cuenta que hacemos mucho de lo que se llama ecofeminismo”.



"Me considero muy soñadora y eso hizo que desde muy joven saliera de mi comunidad. Soy la séptima hija, pero me convertí en la primera porque mi mamá me daba el trabajo de hacer el aseo de la casa, de la comida y eso no me gustaba, por eso me fui. Yo no quería una vida así y me fui a estudiar. Hace tres años regresé a mi comunidad. Me gusta escribir, hago poesías, que fue lo que me hacía recordarme de mi pueblo. Ahora trabajamos con muchas mujeres en defensa del territorio, aunque nos critiquen, pues a nosotras nos llena nos hace sentirnos bien".

"Soy una buscadora de conocimiento. He trabajado con jóvenes de bajos recursos en situaciones de violencia. Mi padre se enfermó y por eso regresé. Me gusta hacer trabajo comunitario. Soy una investigadora social. Considero que todas las mujeres podemos aportar muchas cosas, no importa si tenemos estudio o no. Las mujeres somos la contención, somos quien empujamos a la familia, los grupos y movimientos a realizar cosas".

"Soy muy hogareña, muy apegada a mi familia, soy educadora, me encanta mi trabajo. Soy poco sociable pero dispuesta a abrirme a lo que venga y a conocer nuevos horizontes".

"Trabajo en la secundaria con adolescentes. Me considero una mujer tranquila, seria, no soy tan sociable, no me gusta tanto el relajo porque yo sé con quién abrirme y con quién no. Me siento muy feliz y orgullosa de ser una mujer indígena".

"Me considero una mujer que habla mucho... Soy alegre y por momentos lloro por todo. Aquí estoy abierta para todas y para aprender".

"Soy cien por ciento campesina y ama de casa".

"Tengo una familia muy bonita que cuido y le enseño valores, mi esposo es una persona maravillosa fue él quien me motivo a venir acá".

Nuestro nombre propio es la primera palabra que escuchamos. Es muy gratificante cuando nos llaman por nuestro nombre, tanto cuando nos hablan cuando nos escriben. Oír y leer nuestro nombre nos hace sentir que existimos para la otra persona. Dicen que lo que no se nombra no existe. Valorar nuestro nombre, reconocerlo, cambiarlo cuando no nos identificamos con él, son formas de exaltarnos. Todas tenemos nuestro buen nombre, todas merecemos ser reconocidas por nuestro nombre desde aquello que somos, que hacemos, que soñamos.



Cada participante recibió una copia de la poesía *Llámame por mis verdaderos nombres*, del monje budista zen Thich Nhat Hanh:

Llámame por mis verdaderos nombres

*No digas que partiré mañana
porque todavía estoy llegando.*

*Mira profundamente: llego a cada instante
para ser el brote de una rama de primavera,
para ser un pequeño pájaro de alas aún frágiles
que aprende a cantar en su nuevo nido,
para ser oruga en el corazón de una flor,
para ser una piedra preciosa escondida en una roca.*

*Todavía estoy llegando para reír y llorar,
para temer y esperar,
pues el ritmo de mi corazón es el nacimiento y la muerte
de todo lo que vive.*

(...)

*Mi alegría es como la primavera, tan cálida
que abre las flores de toda la Tierra.*

*Mi dolor es como un río de lágrimas,
tan desbordante que llena todos los Océanos.*

*Llámame por mis verdaderos nombres
para poder oír al mismo tiempo mis llantos y mis risas,
para poder ver que mi dolor y mi alegría son la misma cosa.
Por favor, llámame por mis verdaderos nombres
para que pueda despertar.*

(...)





2. Estos son mis ritmos

Seguimos este conmovedor momento de recuperar nuestro nombre y nuestra identidad incursionando en nuestro propio ritmo a través del baile libre. Dejamos nuestro cuerpo moverse libremente al sonido de tambores, percusiones y violonchelo.

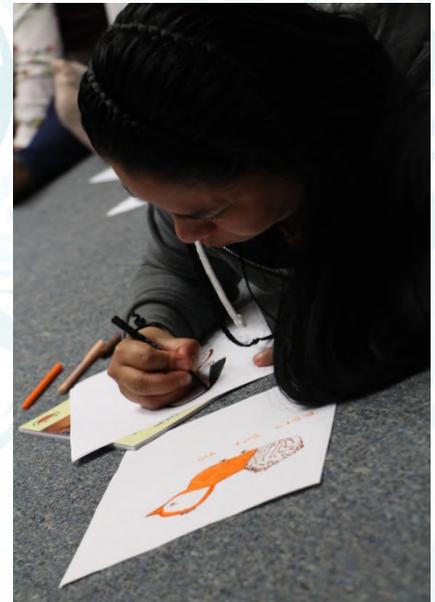
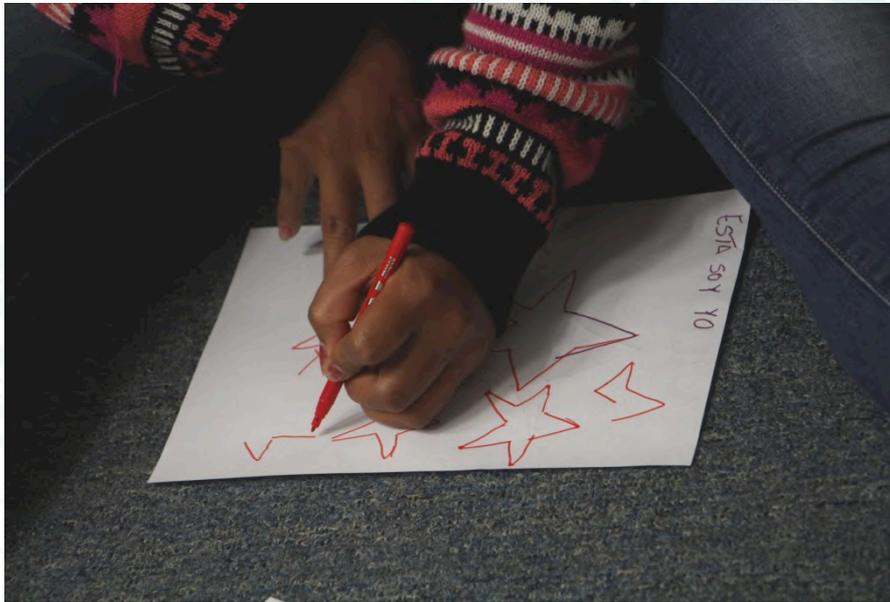
Nos inspiramos en la consigna de que para nuestra sanación y recuperación de nuestro poder personal y colectivo como mujeres podemos ampliar y explorar otros movimientos, rompiendo con aquellos ritmos conocidos y preestablecidos de lo que es “saber bailar”. Dejar nuestro cuerpo moverse libremente, como quiera, al compás de nuestra respiración, de nuestro aliento, de nuestro corazón, pies, caderas, cintura, brazos y piernas. Sintiendo la belleza de nuestro ser en todo su esplendor, nos miramos a nosotras mismas, luego a las demás con la alegría de caminar juntas.



3. Ésta soy yo, éste es mi cuerpo, este es mi mundo

Enseguida, cada participante recibió 3 hojas bond y lápices de colores, crayolas y plumines. La tarea consistía en que en la **primera hoja** pusieran como título: "Esta soy yo" y dibujaran cómo se perciben. En la **segunda hoja** titularan como "Este es mi cuerpo" y dibujaran cómo viven, ven y perciben su cuerpo. En la **tercera hoja** pusieran como título: "Éste es mi mundo", y dibujaran todo su mundo, con lo bueno y con lo no tan bueno que lo conforma, incluyendo las luchas, los logros y los sueños.







“Soy una mujer que casi no demuestra lo que siento con las demás personas. Yo en lo particular, me muestro bastante seria en esa cuestión de poder compartir mis sentimientos con otras personas: casi no los hago. Cubrimos una necesidad, pero luego dejamos otra que también es una necesidad importante, pero no podemos abarcar todo. Veo que las mujeres siempre estamos haciendo cosas, todo el tiempo. Cuando yo tengo una amistad la valoro mucho, la respeto. Mis amigas y amigos son mi familia, trato de apreciar, apoyar”.

“Cada mujer tiene su manera de ser, su estilo de vida. Cada una tiene una educación distinta. Me pregunto cómo nosotras podemos tomar las riendas, cómo podemos buscar la solución, cómo salir adelante, cómo poder enfrentar la vida sin temor a hacer las cosas y hacerlas bien. Yo he platicado mucho con mi hija sobre el machismo, sobre qué es el machismo, y sobre qué podemos hacer nosotras para frenarlo”.

“Soy un árbol, un roble fuerte. Mi cuerpo ha estado cansado de luchar, pero mis amistades me han ayudado a seguir, a crecer. Espiritualmente estaba muy apagada, muy encerrada en mi mundo. Estando aquí me siento feliz con todo lo que me rodea y tengo”.

“Me represento con un corazón, porque es fuerte y a la vez débil, expresa emociones y sentimientos, y al mismo tiempo encierra misterios”.

“Este es un lugar lleno de confianza, donde pudimos expresar lo que sentimos, lo que tenemos dentro de nosotras y que no podemos expresar en otro lugar donde hemos sido juzgadas y hemos estado con el temor del que dirán”.

Cierre del primer momento

Al terminar las presentaciones reflexionamos sobre de qué manera los ejercicios posibilitaron percibir el cuerpo como un territorio, que es tanto biológico, pero, principalmente, un constructo sociocultural e histórico, en el cual se construyen símbolos, expectativas, mandatos, reglamentos, significados... y que **en nuestro cuerpo vivimos batallas constantes**. Juntas, vimos que desde que nacemos en nuestros cuerpos se plasman expectativas ajenas, historias de vida de nuestro clan, nuestras propias historias, expectativas, sueños, experiencias que nos hacen ser y actuar y pensar de determinada manera. En este sentido, la autonomía individual es un proceso constante de identificar elementos que sí queremos, los que no queremos y los que tenemos que resignificar.

Históricamente los cuerpos de las mujeres viven diferentes tipos de violencia, en especial la violencia social, estructural, simbólica, que nos confina en ciertos roles, espacios... El activismo de las mujeres cuestiona este orden de cosas, pues no estamos en dónde la sociedad y muchos hombres quieren que estemos: en la casa, como madres, esposas o hijas obedientes, cuidando a los hombres.

Romper con estos mandatos sobre cómo ser mujeres, cómo vivir nuestra sexualidad, cómo vivir nuestra corporalidad de manera autónoma, plena, eligiendo cuando y cómo compartirnos no es tarea sencilla y pagamos una "deuda" muy cara, a veces impagable, porque la sociedad y la cultura siempre nos está criticando, violentando, imponiéndonos culpas, miedos, sentimientos de inadecuación.



SEGUNDO MOMENTO

NUESTRO CUERPO, TERRITORIO DE SENTIDOS, POESÍA Y POLÍTICA

1. Nombrando las violencias que vivimos las defensoras

Las participantes fueron invitadas a relacionar y reflexionar sobre las violencias que el contexto patriarcal capitalista ejerce hacia nosotras las mujeres. Cada una recibió hojas blancas y escribieron las principales violencias que han vivido y que han visto que otra compañera ha vivido. Mencionaron las siguientes:

- Machismo (6 veces)
- Burlas (3 veces)
- Discriminación (2 veces)
- Injusticias (2 veces)
- Rechazo (2 veces)
- Abusos de nuestro tiempo
- Ignorancia
- Violencia física
- Intimidación
- Señalamientos
- Egoísmo
- Falta de respeto a sus ideas
- Intolerancia a lo que dicen
- Marginación
- No nos dejan expresarnos
- Desacreditan lo que decimos y hacemos
- Bromas hirientes
- Chismes
- Acoso
- Falta de comunicación
- Bullying



Entre todas, reflexionamos sobre el hecho de que todo aquello que somos está en interacción con el contexto en el cual nos movemos, existimos. Somos en un contexto determinado, en una sociedad determinada. Y esa sociedad es muy violenta, destructiva, machista. La llamamos patriarcal. Es una sociedad que no quiere que las mujeres estemos en espacios públicos tomando decisiones, hablando en asambleas, convocando a marchas y reuniones.

Muchas mujeres que somos activistas, que estamos defendiendo los derechos, luchando por la tierra y el territorio vivimos muchas violencias de todas las partes: del gobierno, de las empresas, de los militares, de la comunidad, de la familia y hasta de los propios compañeros de lucha. Identificar, nombrar estas violencias es el primer paso para poder erradicarlas.

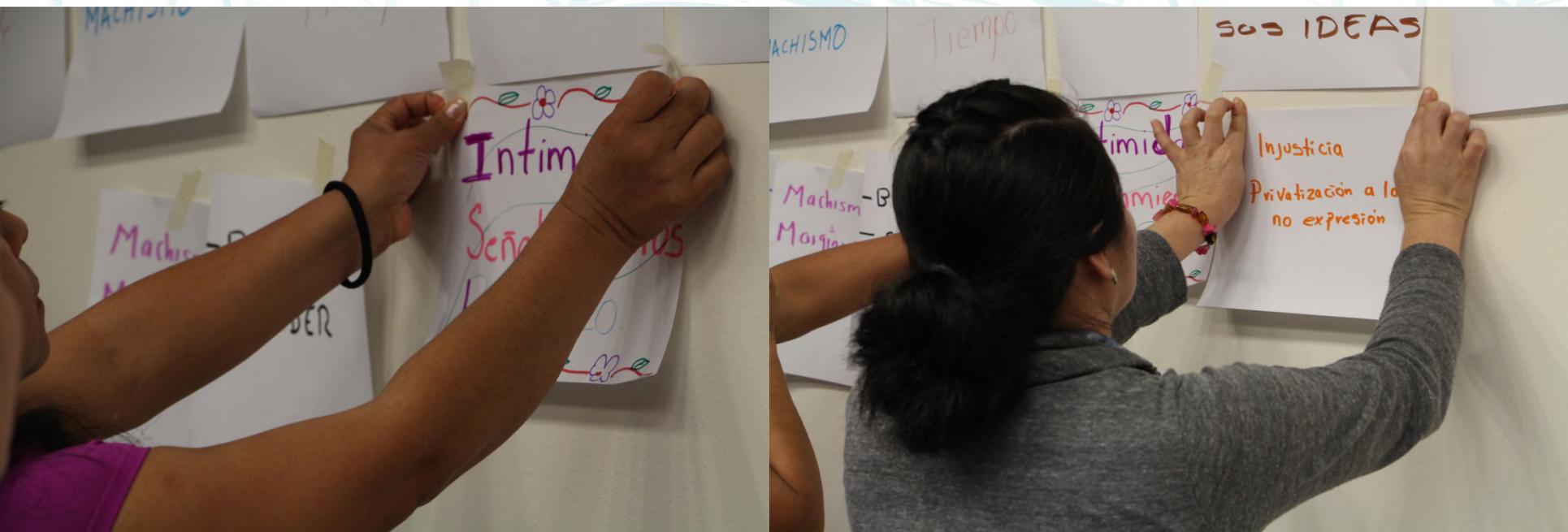
Las participantes realizaron las siguientes reflexiones colectivas:

“El marido llega a casa y ve todo limpio todo en orden, pero no se pone a pensar todo el proceso que una como mujer hace y que es muy cansado”.

“Los hombres tienen actitudes de las que no reaccionan y que ya lo viven de esa manera, están acostumbrados a que les sirvan. Eso nos afecta porque demerita nuestra participación o piensan que lo que decimos no es importante”.

“El machismo por parte de nuestras parejas: piensan ellos que, imponiendo son autoridad van a lograr lo que quieren. Y nosotras nos devaluamos por no tener una opinión propia. Es muy difícil hacer valer nuestros derechos como mujeres. A las mujeres nos van formando para ser esposa y madre y la religión también impone mucho: dice que no debemos alzar la voz al marido... Los hombres tienen manos y pies para que se sirvan ellos mismos”.

“Entre mujeres debemos sentirnos en confianza, apoyarnos y ayudarnos. Hay que quitarse esos pensamientos de que no podemos. Nosotras como mujeres sí podemos y hay que darnos ese valor”.



"El machismo está presente en muchos ámbitos y nosotras nos convertimos en cómplices: todo lo habla el hombre y las mujeres nos quedamos calladas, siendo que tenemos nuestra propia individualidad. Ese machismo muchas veces lo alimentamos como mujeres, con tal de vivir bien con la pareja hacemos todo lo que dice. Hay parejas que no entienden que la mujer tiene un papel importante, que tenemos nuestras propias ideas, nuestras hijas se dan cuenta y por eso se vuelve a repetir. Como mujeres tenemos que hacer valer nuestros derechos".

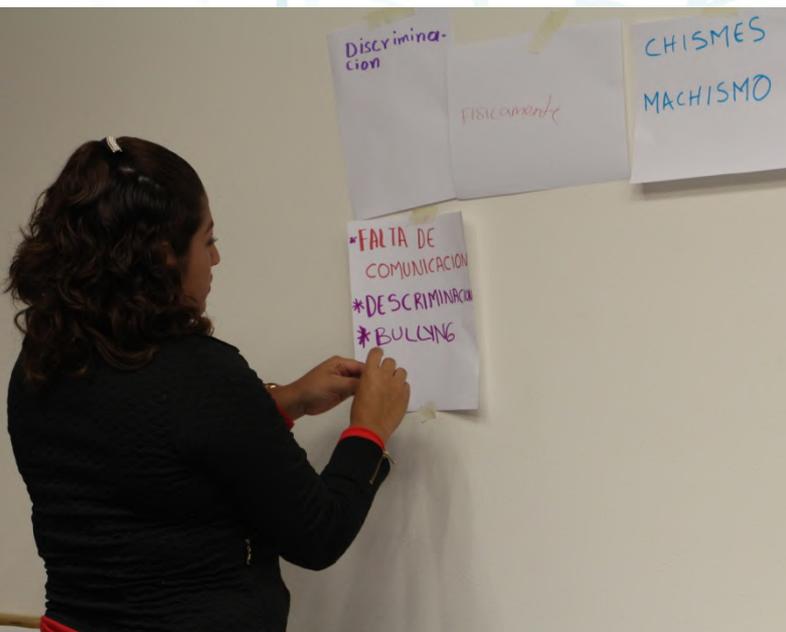
"Los hombres tienen manos y pies para ayudar hacer las cosas, y cómo podemos romper con eso".

"El papel de la mujer es muy importante tanto en el lazo familiar como en la sociedad. De este aprendizaje quiero llevarlo a la práctica para cuidar a nuestra madre tierra, nosotras como mujeres tenemos el conocimiento de hacerlo y sí podemos. Las mujeres jugamos un papel muy importante en los movimientos, y todo este aprendizaje voy a llevarlo a la práctica para cuidar a la madre naturaleza. Ir llevando este mensaje a nuestro pueblo y nuestro hogar".

Aprendizajes compartidos:

El machismo está en todas las partes: en la familia, en los movimientos, en la religión, en la cultura... Cuesta mucho romper con los mandatos, rebelarse contra estas situaciones que nos disminuyen como personas, que nos afectan en todos los ámbitos de la vida. El trabajo doméstico y el trabajo de cuidados nos limita, nos impide dedicarnos a nuestro crecimiento laboral, académico, social y personal.

Entre mujeres podemos apoyarnos, empezando con el fortalecimiento de nuestras relaciones, de nuestra amistad y compañerismo. Podemos cambiar este aprendizaje de ver en la otra mujer una amenaza, una enemiga. Podemos buscar las formas de resolver los conflictos que surgen, entendiendo que el machismo, el patriarcado, nos quiere divididas, solas y desunidas.





2. Nombrando las problemáticas comunitarias y ambientales de nuestra región

Con el propósito de identificar que las violencias que vivimos las mujeres se enmarcan en un contexto mayor, social, político y económico, las participantes reflexionaron sobre el hecho de que los problemas que viven son una manifestación del sistema patriarcal capitalista y que éstos violan sus derechos.

Muchas veces pensamos que los problemas que existen son porque las cosas así son, que así es el mundo y las relaciones. Pero eso no es cierto: el mundo, la vida es un constante solucionar conflictos. Existen, por un lado, nuestros intereses y necesidades – y por otro lado, los intereses de las empresas y del gobierno; los intereses de ciertos grupos sociales y los intereses de los hombres en particular. Para poder hacer frente a estos problemas, necesitamos conocerlos a profundidad.



Para realizar este trabajo colectivo, se conformaron dos equipos de trabajo. El equipo 1 platicó y analizó los problemas comunitarios, sus causas y consecuencias, así como los derechos violados. El equipo 2 platicó y analizó los problemas ambientales en sus causas, consecuencias y derechos violados.

El resultado del trabajo se presenta a continuación:

Grupo 1:

Problemas Comunitarios: Pérdida de valores culturales, problemas de salud y mala alimentación (chatarra). Desinterés y apatía para participar.

Causas de estos problemas: Orientación en la familia. Influencia de los medios de comunicación. Dependencia alimentaria, (des)organización del tiempo, falta de servicios médicos locales. Falta de compromiso y conciencia, temor a ser señaladas en la comunidad, contexto sociocultural machista.

Consecuencias generadas por estos problemas: Violencia: acoso verbal, económico y de género, adicciones, violación sexual, embarazo no deseado, pobreza, marginación y falta de oportunidades. Mala alimentación: desnutrición, obesidad y enfermedades. Polarización de la sociedad.

Derechos violados debido a estos problemas: Derecho de las mujeres a una vida sin violencia, derecho a la vida digna, derecho a la libertad, derecho al deporte y a la recreación, derecho a la salud, derecho a la seguridad personal, derecho a una vida sexual libre e informada. Derecho a la salud, derecho a la alimentación. Derecho a la información, derecho a la participación, derecho a la libre expresión.

Grupo 2:

Problemas Comunitarios: exceso de basura, agroquímicos, tala de árboles.

Causas de estos problemas: Sistema que prioriza el capitalismo y las empresas, consumo de comida chatarra y refrescos, uso excesivo de plásticos, usos de desechables en actividades festivas. Falta de información, programas de gobierno, pérdida de prácticas de cultivos ancestrales. Ganadería, urbanización, roza y quema para la agricultura, uso de la carpintería, medios de comunicación.

Consecuencias de estos problemas: Contaminación: ríos, aire y suelos, problemas de salud. Contaminación de la tierra y de los ríos. Enfermedades. Erosión del suelo, calentamiento global, escasez de agua. Migración de animales y aves, extinción de animales locales.

Derechos violados debido a estos problemas: Art. 12 (PIDESC): derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud y física y mental. Derecho a la tierra y al territorio. ART. 10 De la declaración de las naciones unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas. Derecho al medio ambiente sano.

Testimonios de las participantes:

"La mujer es la base principal, donde se da la vida, se crece la vida, es el pilar fundamental, la pareja sólo es una ayuda. La mujer no ha podido elegir ser madre o no. Tirar la basura contaminan los ríos, el aire y por esta causa no sólo se daña la naturaleza sino también nos daña a nosotras a nuestra salud. Las grandes empresas se están llevando el agua, y aquí en Chiapas se consume mucho refresco. Las niñas y los niños se enferman".

"Esta actividad me pareció muy importante, fueron muchos aprendizajes y conocimientos. Vimos el valor que tenemos como mujer en relación con la naturaleza. La mujer es la pieza clave para el cuidado de la naturaleza. Como mujeres debemos de llevar esta información a otras mujeres para que juntas nos valorem como mujer y así mismo cuidar y valorar la madre tierra".

"La naturaleza es parte fundamental de la vida, del ser humano, forma parte de nuestro entorno, de nuestra vida y nuestro ser. Al igual que como mujer nuestro cuerpo, mente y espíritu es nuestra naturaleza la que debemos cuidar, saber proteger y amar. Esta actividad nos mostró que las mujeres tenemos criterios propios, decisiones y somos parte importante en el mundo, así mismo lo que nos complementa como la familia, el trabajo y lo que nos rodea. Fue bueno lo que experimenté".

"Me conmovieron estas reflexiones sobre la naturaleza y la relación con las violencias hacia las mujeres. Yo no quería ver el daño que estaba ocasionando al tirar basura, no cuidar el medio ambiente, desperdiciaba mucho al agua... Al igual de que como mujer aceptaba las críticas, ignoraba a las demás. Ahora me siento motivada a mejorar mi situación de vida, valorar la que tengo, compartir lo mucho que estoy aprendiendo aquí con todas".



Cierre del segundo momento

Al terminar el trabajo del primer día, vimos que todo lo que hicimos fue bueno. Las reflexiones nos permitieron recordar las complejidades, los entramados de las raíces culturales en sus claroscuros, empezando con la construcción histórica de nuestras identidades individuales y colectivas como mujeres y como indígenas. Luego, relacionamos estas identidades con las desigualdades sociales, culturales, económicas y políticas que se traducen en violaciones de nuestros derechos. Los diálogos generados nos permitieron reflexionar sobre las raíces de las violencias que vivimos las mujeres, identificar los elementos socioculturales que debemos abonar para que crezcan, aquellos que debemos podar para fortalecer y aquellos que debemos arrancar por la raíz pues, tal cual una plaga, nos ahoga, nos hace daño.

Nos percatamos de que nuestras raíces contienen un pasado que ha dejado huellas en nosotras, y estas huellas, como semillas, crecen y se repiten en nuestras hijas e hijos, y de nosotras depende elegir qué queremos que se repita y aquello que no queremos que se repita. Podemos construir juntas los aprendizajes, sabidurías y valores que, como suelo fértil, tengan la posibilidad de acoger y acuepar las vidas, vidas en toda su dignidad y esplendor. De ahí surge la trascendencia de la sororidad, de la construcción de nuevas identidades colectivas de mujeres para el autocuidado, el cuidado mutuo, la protección de la vida y de nuestros ecosistemas, que en contraste con el pensamiento y modo de ser dominantes, capitalistas que nos está oprimiendo a todas -mujeres y naturaleza-, recupere el potencial creativo, el trabajo colaborativo, el amor y aprecio hacia la vida humana y no humana.c



Tercer momento

NUESTRO CUERPO, TERRITORIO DE LUCHAS Y REVOLUCIONES

Después del intenso trabajo reflexivo del primer momento del taller, nos adentramos al trabajo psicocorporal como forma conectarnos con nuestro poder personal y, posteriormente, con nuestro poder colectivo.

Nuestra metodología de la educación popular feminista parte de la crítica epistemológica a las dicotomías construidas en el devenir histórico de la Modernidad patriarcal capitalista, que se traducen en un pensamiento basado en dualismos de valor jerarquizante. La vida y las realidades son percibidas y divididas en pares antagónicos, en vez de complementarios, y se otorga mayor importancia, supremacía, significancia y poder a uno de los pares, mientras se devalúa, desprecia y domina el otro. En esta estructuración y clasificación del pensamiento, de la vida y de las realidades, los valores relacionados con lo femenino están subordinados con relación a los valores masculinos. En este sentido, nos comprometemos con la visibilización y superación de estas dicotomías, en especial la de mente versus cuerpo, razón versus emoción, cultura versus naturaleza, civilizado versus salvaje.



En este sentido, dedicamos toda una tarde y noche para trabajar desde nuestro cuerpo y emociones, desde la técnica del movimiento corporal espontáneo, con la intención de tocar nuestro lenguaje corporal, identificando los mandatos, los “deber ser” con los cuales nos han “vestido” la sociedad y cultura.

Este segundo momento del taller fue, de este modo, una invitación a reconectarnos con nuestro cuerpo y emociones, con esta sabiduría que surge del instinto y que es la que permite nuestro autocuidado y supervivencia.

La apuesta fue la de expresarnos, disfrutar y disfrutarnos, jugar, redescubrirnos a través del cuerpo, de nuestro cuerpo personal como mujeres y de nuestro cuerpo colectivo, marcado por la dominación, sumisión, violencias y también poderes, rebeldías, desobediencias y fuerza.

Asimismo, consideramos que el trabajo para la recuperación de nuestro poder personal y colectivo, requiere de dos movimientos: uno, ya mencionado y trabajado anteriormente, que es la recuperación de la memoria personal e histórica a partir de la articulación entre pasado y presente; dos, esta articulación sólo es posible si nos permitimos experimentar el “aquí y ahora” como punto de partida, como un continuo presente desde el cual nos proyectamos hacia el futuro, tomando una profunda consciencia de nuestro cuerpo habitado por memorias, emociones, sentimientos y trabajo.

Este encuentro con una misma desde el cuerpo y las emociones nos posibilita la experiencia –tan difícil- de conexión con una misma y, por ende, la oportunidad de crecer.



Los pasos que seguimos en este segundo momento del taller, fueron:

Bienvenida: Iniciamos haciendo un círculo, abrazándonos, dándonos la bienvenida con la mirada y en silencio.

De pie nos saludamos con los dedos de los pies mientras escuchamos la música, después con los codos, después con los hombros, después con la cadera, con las rodillas, con la espalda, con la panza.

En círculo, respiramos y exhalamos con "A": respiramos y ponemos todo nuestro peso sobre una de las plantas de nuestros pies y al exhalar decimos Aaaaa.

Con la orientación de nuestra colaboradora y facilitadora Eli, realizamos varias veces los ejercicios de respiración. Aprendimos, además, a identificar la posición de poder y de raíz.



Balaneo pélvico: con la postura básica, movimos nuestra pelvis de izquierda a derecha, luego en círculos.

Respiración pélvica: con la postura básica, de pie, inhalamos moviendo la pelvis hacia atrás, exhalamos moviendo la pelvis hacia adelante. Nos acostamos e inhalamos moviendo la pelvis ligeramente hacia abajo, exhalamos moviendo ligeramente la pelvis hacia arriba.

Golpeteo pélvico: acostadas hacemos una respiración circular, inhalamos inflando la pancita, exhalamos metiendo el estómago. Después de 5 respiraciones circulares agregamos golpeteo de la pelvis solamente hacia abajo, sin carga sexual.

Movimiento reptiliano: en parejas, se les pedirá que inhalen y al exhalar que estiren sus brazos de manera lenta y con fuerza hasta en los dedos.

Vibración pélvica: acostadas con las rodillas flexionadas, inhalamos y levantamos la pelvis, abriendo las rodillas y se manteniéndonos unos segundos arriba. Repetimos el ejercicio, hasta al final, para favorecer una vibración pélvica.

Sacando la voz: nuevamente de pie, en la postura básica, movimos la pelvis hacia adelante inhalamos y al exhalar decimos con fuerza A.

Tocando nuestra fuerza: todas con los pies paralelos a las caderas, rodillas ligeramente flexionadas, pierna derecha hacia delante, las palmas de las manos juntas con la compañera de enfrente. Primero, una va empujar las manos de la otra hasta que los codos estén estirados, y la otra va poner algo de presión contraria. Ambas usarán toda su fuerza, y lo harán mirándose a los ojos, serias. Primero, se respira profundamente, y al exhalar, se va empujando. Se repite el ejercicio hasta que todas las parejas logren hacerlo varias veces concentradas, identificando: **¿De dónde proviene nuestra fuerza?**



Reflexión colectiva sobre los ejercicios:

En parejas, compartimos la experiencia:

¿Cómo me siento? ¿Percibiste algún cambio o sensación entre tu primera exhalación A y la segunda? ¿De dónde salió la voz?

¿Algo cambió desde que iniciamos los ejercicios? Sí, No, describe

¿Cómo es para mí mover mi pelvis?

¿Cómo sentí la energía de mi pelvis, bloqueada, fluyendo?

En estos momentos de mi vida ¿Cómo siento mi energía y disposición hacia mi proyecto de vida?

En plenaria...

¿Qué ha sido lo más significativo de tu experiencia?

“Tenemos la pelvis rígida... Yo nunca había me dado cuenta de mi pelvis, de mis caderas de esta forma. Es una parte del cuerpo que sólo pensamos desde lo sexual, no para nosotras, como un espacio poder para una misma”.

“Me dio mucha risa, y era porque estaba nerviosa... Luego, cuando respiraba, me concentré y sentí ganas de llorar, fue muy fuerte vivir todo eso, de cómo estamos olvidadas del cuerpo, de cómo estoy olvidada del cuerpo”.

“Es como si no supiéramos que tenemos pelvis, como si mis caderas no fueran mías, sino de los demás”.

“Nunca había hecho eso, me fue nuevo, no sé si pude hacerlo bien... Estoy conmovida, como que descubrí que la mayor parte del tiempo estoy controlada”.

“Estos espacios son importantes y estando con mujeres, porque nos ayudan a despejarnos del trabajo que hay en casa, a dejar los pensamientos que muchas veces no nos dejan estar bien en algún lugar”.



La facilitadora retroalimentó los comentarios enfatizando que en nuestra socialización como mujeres, de hecho, la pelvis se destina a la gestación, a la reproducción. O es un lugar de dolor cuando menstruamos – también podemos profundizar del porqué de los dolores menstruales.

La pelvis como nuestro centro de poder de mujeres es muy poco hablado, y eso se debe justamente al gran poder que tenemos, la fuerza que surge desde ahí. También la pelvis, junto con las nalgas, la cadera, se ha sexualizado mucho, se ha vuelto un espacio para el deseo ajeno, para el deseo masculino, para satisfacer este deseo. Muchas de las dolencias, dificultades, malestares que tenemos las mujeres con respecto a nuestra salud sexual y reproductiva, muchas de las dificultades respecto al placer, se debe a que la cultura en que vivimos, en la cual crecimos y fuimos educadas, no es una cultura que alienta el placer sexual de las mujeres. De hecho, nuestro placer, y sobretodo el placer sexual, el orgasmo, ha sido considerado sucio, pecaminoso, algo de lo cual avergonzarnos, y que más que para sentir placer, las relaciones sexuales son para la procreación, y quien supuestamente nos da placer serían los hombres. Tampoco se ha impulsado nuestro autoplacer, el darnos placer y orgasmos a nosotras mismas.

La pelvis es un centro de poder y creatividad. La creatividad que podemos desarrollar desde la pelvis, no se limita a la hermosa creatividad de gestar otra vida humana: también podemos crear otras formas de vida: proyectos personales, sociales y políticos; arte, autocuidado. Nuestro proceso creativo como mujeres no se limita a la procreación.



Identificando nuestros límites

Los límites son un tema muy complejo. Primero, a nosotras las mujeres se nos limitan mucho, desde varios aspectos. Por otro lado, nosotras tenemos dificultades de poner límites a los demás y hacia lo demás: personas, trabajo, activismo. Reconocer los límites propios es importante para nuestro autocuidado: reconocer cuando estamos cansadas y queremos o necesitamos descansar; reconocer cuando no queremos dar, ni hacer – y hacernos caso sin sentirnos culpadas. No obstante, es muy importante reconocer nuestros límites, saber poner pequeños “ya basta” en la cotidianidad.

La actividad consistió en que se formaran parejas y con la postura básica, ambas tocarían las palmas de las manos una de la otra. Luego, una empujaba, y la otra recibía-sostenía el peso y la fuerza de la otra. Luego se intercambiaban los papeles. La invitación fue realizar el ejercicio atentas a la fuerza, a los ritmos y a la respiración, buscando un balance entre el dar y el recibir y el balance entre ambas.



"La mujer tiene que cuidar de que una responsabilidad excesiva (o una respetabilidad excesiva) no le roben los necesarios descansos, ritmos y éxtasis creativos. Tiene que plantar firmemente los pies en el suelo y decir que no a la mitad de las cosas que ella cree que 'tendría' que hacer. El arte no se puede crear sólo en los momentos robados. (...)

Al final, la mujer tiene que descansar, equilibrarse y recuperar la concentración. Tiene que rejuvenecerse y recuperar la energía. Ella cree que no puede, pero sí se puede, pues el círculo de las mujeres, tanto si son madres como si son estudiantes, artistas o activistas, siempre se cierra para llenar el hueco de las que se van a descansar. Una mujer creativa tiene que descansar y regresar más tarde a su trabajo".

Clarissa Pinkola Estés – Mujeres que corren con los lobos



El balance entre dar y recibir

En círculo, con los ojos cerrados, sentadas en el piso, nos tomamos de las manos, la mano izquierda recibe, la mano derecha da. Apretándonos ligeramente las manos, primero una mano, luego la otra, mientras escuchamos una canción. Nos percatamos de los momentos en que damos y recibimos, que el balance de la vida está en eso: momentos de dar y momentos de recibir.



Cierre del tercer momento

El segundo momento del taller nos permitió reflexionar sobre la relación existente entre nuestra corporalidad y el contexto en el cual vivimos. Pudimos sentirnos desde el lugar del placer y del dolor, reconocer las dificultades y las resistencias aprendidas con respecto al placer. Reflexionamos que eso se debe a las dicotomías entre cuerpo-mente y razón-emoción, comunes en las culturas occidentales. También meditamos sobre el hecho de que en su educación y proceso de socialización las mujeres aprendemos a ser cuerpo-para-los-demás: para dar placer y cuidados a otras personas, muchas veces a costa de nosotras mismas.

Desde el ecofeminismo, recuperar la plenitud de nuestros cuerpos como mujeres es una forma de volver a dignificarlo en un sistema de múltiples violencias hacia nosotras. Es una forma de recuperar y resignificar nuestra "naturaleza", entendiéndola aquí como nuestra sabiduría instintiva que nos hace identificar todo aquello que nos priva de la dignidad de la vida y de nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Nuestra sabiduría instintiva ha sido adormilada, ha sido considerada inferior a nuestro pensamiento racional. Sin embargo, es esta sabiduría, este instinto, es lo que nos alerta y nos llama a la preservación de la vida: en los momentos limítrofes actuamos desde el instinto, no tanto desde el pensamiento. Cerramos este tercer momento del taller agradecidas y muy conmovidas con la escucha de nuestros cuerpos y las emociones que lo habitan.



CUARTO MOMENTO

LA LUCHA ES POR LA VIDA, JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES



1. Cartografías corporales: el cuerpo como territorio vivo y de memoria

En este momento, realizamos un mapeo del cuerpo y sus emociones, a modo de comprenderlo como territorio de luchas, dolores, resistencias y rebeldías.

Nos organizamos de modo en que un equipo mapeó las huellas del dolor y las violencias, mientras que otro equipo mapeó las huellas de las resistencias.

Cada equipo eligió una mujer para acostarse en un papel rotafolio y dibujó la silueta de su cuerpo. En esta silueta, uno de los grupos dibujó las huellas del patriarcado capitalista, violento, racista, misógino, colonial en sus cuerpos, que dejan muchas marcas de violencia.

A veces, las mujeres no nombramos todas las violencias, abusos, maltratos, discriminación, desprecio, engaños, traiciones, menosprecio, miedos, tristezas, dolores... Dibujamos lo no dicho, los temores, los silencios, las impotencias, los recuerdos dolorosos.

El segundo grupo, dibujó en la silueta las resistencias y las rebeldías de las mujeres.

Partimos del reconocimiento de que no somos víctimas pasivas, al contrario, que en medio a las violencias y exclusiones estamos impulsando desobediencias, resistencias, que contra viento y marea buscamos organizarnos y de manera colaborativa, hacer frente a este sistema opresor.

En este grupo, las participantes dibujaron todo aquello que para ellas representan las resistencias que realizan como mujeres organizadas.





Nuestros dolores compartidos:

“Las mujeres somos diferentes y no sentimos el mismo dolor, pero coincidimos que en el corazón tenemos todo el dolor”.

“Creo que se nos está prohibido vivir nuestra feminidad en el sentido de que no tenemos derecho a elegir como vestimos, ideológicamente nos dicen que hay que cubrir los senos no mostrarlos ni las piernas. Hay señalamientos de que si te vistes así ya eres una cualquiera o está provocando los hombres o por eso la van a violar... Esas son miradas que quedan en el cuerpo, entonces estamos viviendo así, haciendo lo que los demás dicen si me pinto o no, o me pongo un tatuaje. No tenemos eso de elegir con el cuerpo si quiero ponerme un tatuaje, pero implica vivir de esos señalamientos y lo voy a sostener como las consecuencias por decirlo de alguna forma y muchas de esas cosas no están plasmadas en ninguno de los equipos, pienso que también las prohibiciones van creando esas cosas, que tengas la inseguridad de mostrar tu cuerpo de lograr cosas incluso no, o porque no tengo el cuerpo bonito”.

“Hay mucho silencio en las mujeres zoques, es algo que no hemos trabajado. Cuesta mucho, incluso ahora que estamos trabajando en grupo, y ¿por qué hay ese silencio, ese agravio hacia las mujeres? Hay mucha violencia hubo violaciones a nuestras abuelas, hubo cosas muy fuertes que nos marcaron a nosotras y que nos heredaron. Yo no podía ni saludar a la gente, todos esos silencios que tenemos las mujeres zoques, lo vivimos en las asambleas, lo vivimos en muchos lugares donde nos relacionamos con otra gente donde hay mucho silencio. Hay una vergüenza de hablar, cuando uno platica con las mujeres en la lengua saben decir cosas muy profundas, es una pena que no lo puedan expresar, porque lo tienen ahí pero hay un bloqueo que te impide sacarlo”.



“Una termina enfermándose por tantas cargas energéticas ahí acumuladas... los recuerdos dolorosos están en la cabeza y corazón. La marginación la sentimos en brazos y pies porque nos impide hacer cosas; las frustraciones se ven en el rostro, también porque hay violencia de discriminación y mayormente se ve en la cara como vergüenza de algo”.

“Muchos de los problemas emocionales, físicos y psicológico que se vive o se observa a diario en la familia o en el ámbito donde nos encontramos son la causa de nuestras enfermedades y las pocas ganas de seguir luchando en la vida diaria”.

“Las heridas que cargamos... hay un dolor profundo a algo que se manifiesta desde nuestro nacimiento a la época actual. Venimos arrastrando una historia de agravios desde nuestras abuelas, agravios que nos heredaron. Hay una tristeza, una herida ancestral que no sana, que es difícil sanar. Mi mamá es una mujer muy sabia, inteligente, que supo educarnos y darnos consejos a sus hijas, pero es una mujer invisible: finalmente ella se invisibilizó, se anuló para que nosotras pudiéramos ser, y estoy viendo que eso también es una forma de violencia. En la parte pélvica es el lugar en donde está el poder como mujer. Colocamos un puño ahí, donde intentamos dibujar la resistencia es la fuerza de la mujer y el feto que representa a la mujer como procreadora de un ser, en una semilla: tenemos frutos, solidaridad, la lucha que hacemos entre nosotras. Los brazos representan la fraternidad y defensa. Otras formas de violencia que hemos sufrido es despojarnos de nuestros nombres originales, de nuestra lengua”.



Nuestras resistencias construidas:

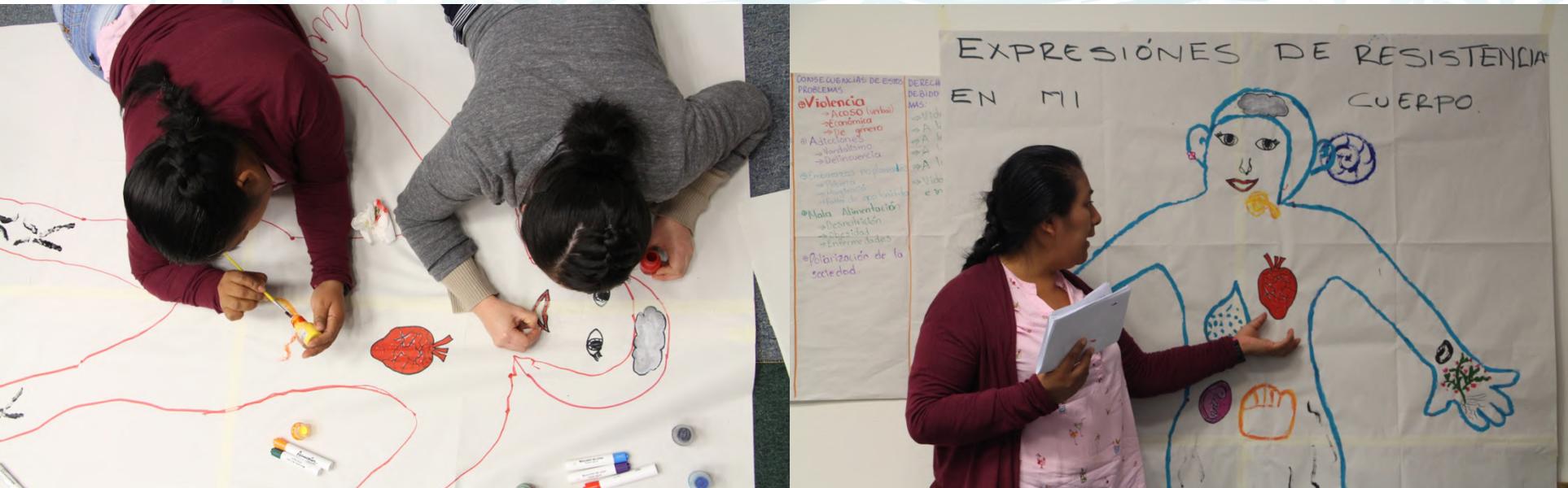
“Estos espacios son importantes y estando con mujeres, porque nos ayudan a despejarnos del trabajo que hay en casa, a dejar los pensamientos que muchas veces no nos dejan estar bien en algún lugar”.

Darnos el tiempo para venir a este taller ya fue un paso que dimos. Las resistencias las pusimos como una paloma en nuestras manos, pues nos negamos a la violencia, buscamos la paz; también en nuestras manos está el trabajo, las luchas por defender nuestros pueblos, nuestra cultura, nuestra lengua. En la cabeza pusimos nuestras ideas y pensamientos, nuestra mirada, nuestra alegría que sentimos cuando estamos entre mujeres. Aquí también pusimos el agua: somos agua, y estamos organizadas para defender el agua. En todo nuestro cuerpo, junto con los problemas están nuestras resistencias.

“Es una experiencia única estar rodeadas de mujeres con los mismos intereses, es bonito encontrarte con otras personas que se preocupan por la naturaleza. Para verdaderos cambios significativos se debe cambiar a una misma y así ir compartiéndolo con otras mujeres para que los cambios vayan aumentando. A veces queremos tirar la toalla y es algo que muchas mujeres han pasado, por los problemas que tenemos en casa con la pareja, hijas, hijos y el trabajo. Una como mujer se cansa y muchas personas no se dan cuenta de eso, entendemos que hay momentos de fortaleza y debilidad. Es importante darse un espacio como mujer, darse un respiro, eso nos ayuda para encontrarse con una misma. Me he dado cuenta que los hombres piensan más con la cabeza y nosotras las mujeres con el corazón. Este taller me ha parecido grandioso, por el encuentro con las demás compañeras pero sobre todo ha sido un encuentro conmigo misma”.

“Como mujeres debemos ser nosotras mismas, hablar sin que nos preocupe que dirán las demás personas”.

“Como mujeres debemos comenzar a emprender acciones para realizar un cambio. Me da gusto que mujeres de mi comunidad estén acá compartiendo y aprendiendo conocimientos que vamos a replicar en nuestra comunidad”.



2. El autocuidado es un acto político

Nuestros cuerpos cargan heridas físicas y emocionales profundas aunque no seamos conscientes de ellas. Las experiencias corporales de nosotras las mujeres, en general, no siempre han sido escuchar el cuerpo, complacerlo o atenderlo. Solemos por el contrario silenciarlo e ignorarlo, valorando más lo que nos dice la mente y la razón. Pero el cuerpo es sabio y siempre estará buscando la forma de que le prestemos atención a sus necesidades básicas y no tan básicas. Darnos cuenta de cómo impactan las violencias en nuestros cuerpos, hacernos conscientes y reconocerlas nos permitirá ver nuestro cuerpo como primer territorio, un territorio nuestro al cual tenemos el derecho de defender y proteger. Aprender a reconocer nuestro cuerpo conlleva un vernos hacia dentro, sentir lo que nos incomoda, identificar nuestras necesidades, nuestros dolores y aceptar las sanaciones. También implica reconocernos como un todo, en donde mente, cuerpo y emociones están interconectados, darnos cuenta de que lo que sucede en una esfera de nuestro ser, tiene impacto en las demás.

Reconocer nuestro cuerpo es entrar en contacto sensible con una misma, observarse sin juicios y sin limitantes. Significa reconocer y nombrar lo que nos duele como un acto de valentía para emprender procesos de sanación; significa aceptar y cuidar nuestro cuerpo, buscar sensaciones y actos de placer y libertad y vivirlo como un todo integrado: cuerpo-mente-emociones, y a la vez, trabajar para integrar todos los ámbitos de la vida de manera balanceada.



Nuestra identidad como mujeres no tiene porque responder a lo que la familia, el Estado y la religión nos dicen, externas y ajenas que nos aprisionan y limitan. Aunque nos cueste, podemos romper con las formas tradicionales y construir formas más amorosas y de cuidado para con nosotras mismas.

Si logramos conectar con nuestros cuerpos desde las partes que han sido suprimidas, silenciadas e ignoradas, podremos hacernos conscientes de que somos seres completas, que nuestros cuerpos y emociones tienen valor y que todo esto forma parte de quien somos.

El autocuidado es nuestra capacidad de reconocer aquello que necesitamos para sentirnos bien, y emprender acciones concretas para realizarlo. Se trata del cuidado personal en todos los ámbitos de la vida, e incluye el trabajo para superar la separación entre estos ámbitos.

Todos los ámbitos son parte de nosotras y están todos interrelacionados. Tal como hemos trabajado en el primer día del taller, el mundo en el cual vivimos nos ha enseñado a vivir de manera dualista, dicotómica: cuerpo-mente, razón-emoción; espiritualidad-materialidad... naturaleza-cultura... y que un lado es superior al otro.

Desde el ecofeminismo, nosotras pensamos diferente e intentamos vivir todos estos ámbitos en su pleno reconocimiento, valor e importancia, a modo de integrarlos todos.

"Integrarnos significa reconocernos con poder propio para construir nuestras vidas, no vernos como simples pasajeras pasivas de una realidad diseñada y definida por otros."

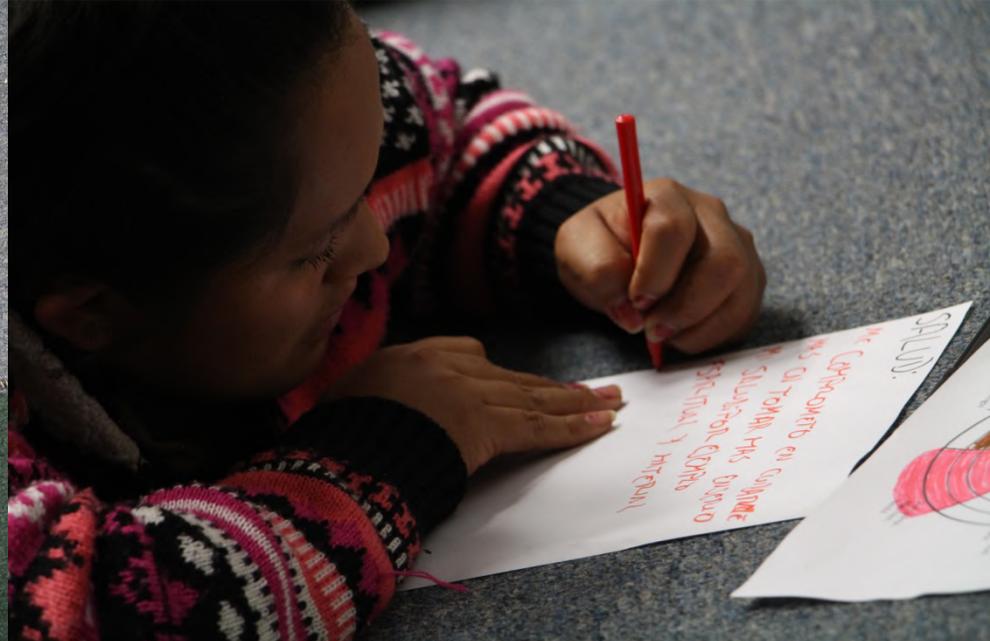


Aprendizajes compartidos

Muchas veces las mujeres no tenemos tiempo para nosotras mismas, para nuestro autocuidado. Estamos demasiado con la familia y el trabajo, y eso nos absorbe, nos quita tiempo para el descanso.

Necesitamos aprender a poner límites a los demás, al trabajo. Es mucha la demanda hacia nosotras: estamos resolviendo todo, resolviendo los problemas y la vida de los demás. ¿Quién resuelve nuestra vida?

El trabajo doméstico y de cuidados es una sobrecarga para las mujeres. Necesitamos buscar formas de que toda la familia se involucre en el trabajo doméstico.



Al terminar los análisis, cada participante escribió una "Declaración de compromisos con una misma", a manera de un plan de pequeñas acciones que podemos hacer para tener mejores condiciones de vida en cada uno de los ámbitos.

Cierre del cuarto momento

A manera de cierre, realizamos un emotivo ritual en el cual agradecemos lo vivido y aprendido en estos cuatro días de trabajo y reflexiones, donde compartimos nuestros sentimientos, luchas, búsquedas, sueños y caminos. Sabiéndonos más fuertes, más conectadas, más seguras de seguir participando en los procesos de defensa de nuestros derechos como mujeres; seguras de nuestro potencial, comprometidas en cuidar a cada día nuestro poder personal y fortalecer nuestro poder colectivo para defender nuestra vida, nuestra tierra, nuestra agua, nuestras raíces y culturas, nuestras semillas, nuestro trabajo de mujeres fuertes y valientes.

*Amarnos, desde todos los lugares, cada borde y periferia, cada centro-corazón, cada día en el que palpitanos de millones de maneras, en nuestros días fríos y en los llenos de fuego ingobernable y rebelde. Amarnos, autocuidarnos, para que la revolución esté llena de vida.
Mujeres Al Borde. Autocuidado y sanación feminista para ingobernables*



Evaluación y aprendizajes experimentados en el taller

Taller súper genial. Me siento feliz por haber formado parte del grupo, fue una experiencia única y de gran aprendizaje personal y colectivo.

En lo personal me sentí consentida como cuando era niña, me sentí especial y feliz por la experiencia compartida con compañeras tan distintas, pero en esencia, en lo espiritual tan parecidas. Me llevo conmigo mayor conocimiento de mi esencia como persona, fortaleza y el deseo de participar de forma más activa en la construcción de las realidades.

A las personas que colaboraron en la organización del taller, a cada una de ellas un agradecimiento enorme, que Dios les colme de bendiciones, salud y sabiduría por todo lo que os brindaron, muchas, muchas, pero muchísimas gracias.

Hoy me siento muy feliz por haber asistido a este taller, ya que me llevo muchos aprendizajes y conocimientos adquiridos por mis compañeras, pero en especial por la activista Angélica, ella es defensora del ecosistema, la naturaleza. Estoy agradecida con Dios por la oportunidad de reencontrarme conmigo misma de recordarme que tengo sueños por realizar, que hay personas que necesitan ser apoyadas.

Estoy feliz de saber que Agua y Vida está apoyando para que nuestras tierras no sean explotadas y contaminadas, me voy cargada de nuevos proyectos y planes a corto plazo. Inculcar a mis hijos el cuidado de la tierra porque es el futuro de ellos un lugar bello lleno de árboles.

Agradezco infinitamente a usted Angélica y a las que apoyaron para poder llevar a cabo este pequeño evento pero muy importante para nosotras. Me voy muy contenta porque en estos días aprendí a valorarme, respetarme y amarme; amar mi cuerpo y aprender a tomar decisiones cuando decir no y cuando decir sí, sin temor alguno, así como darme cuenta que cada parte de ello es un milagro y que mi fuerza interior está en mi corazón, mente, alma y espíritu.

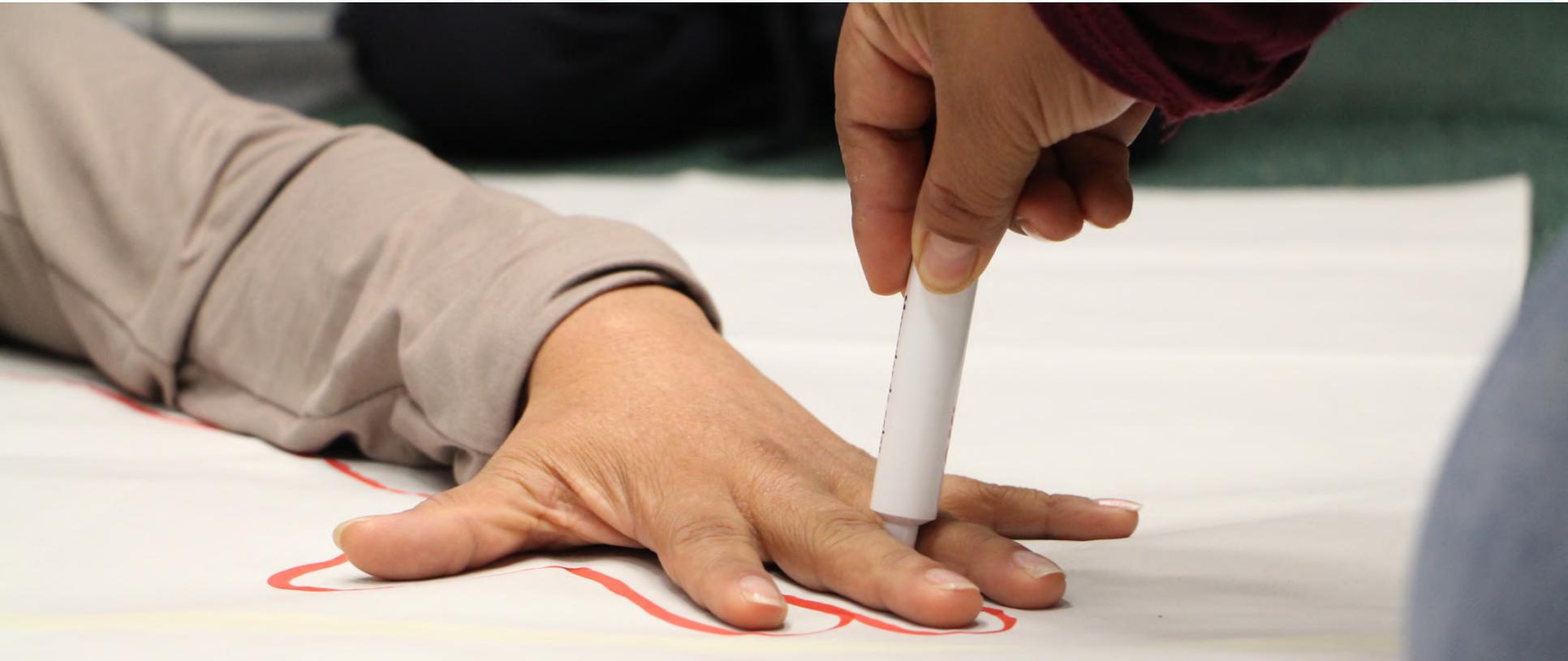


Bendiciones a todas las que promovieron este taller y ojalá que no sea la primera vez, que se formen otros grupos. Gracias a Mama Cash por su valioso apoyo.

Amar a la naturaleza porque es fuente, madre y raíz importante en nuestra vida. Me llevo su carisma, su alegría y la admiración total por conocer a una gran mujer luchadora por la paz y el amor a la tierra, permitiéndonos ser más conscientes que somos mujeres con una gran fuerza interior para enfrentar las diversas situaciones.

Mi cariño y respeto a usted y a todas las que hacen posible transformar, mentalidades y vidas. A mí me gustó mucho todo desde el principio, por ejemplo: esta soy yo me creo capaz y claro que puedo, soy una mujer que brilla, la que ama y es amada, la que tiene un gran corazón soy una montaña (cerro) la que quisieran derrumbar, verla derrotada las que quisieran estar en mi lugar. Pero eso no pasó y aquí estoy, brillando.

Aprendí que tenemos derechos, y también derecho a decir no. Aprendí cuando debo decir que no y cuando sí, me ha costado muchas cosas decir no, me ha lastimado o he lastimado. En general estuvo muy bonito, me voy muy contenta y satisfecha. Me gustaría que hubiera otra segunda parte. Gracias, hasta pronto.



Fue un taller significativo, con información adecuada y bastante creativa. El ambiente muy agradable, las participaciones muy puntuales de mis compañeras. En lo personal me llevo experiencias de aprendizajes y conocimientos, me comprometo a reproducir y llevar el mensaje con mi familia, chicos y compañeros de trabajo. Valorarme como mujer, valorar la madre tierra. Felicidades, Angélica por tu actividad tu compromiso con la naturaleza "yuscoroya"- gracias.

Gracias a este taller me voy muy fortalecida, aunque yo no participé en la plenaria... a lo mejor es porque no estoy acostumbrada, pero espero seguir participando de otros talleres cuando se me dé la oportunidad. Aprendí muchas cosas importantes que nunca en mi vida había vivido. También agradezco mucho a usted compañera, amiga Angélica, por habernos impartido sus valiosos conocimientos y Elí que nos impartió sobre el cuerpo y los movimientos: quedé muy relajada de mi columna. Yo soy una persona muy tímida pero he aprendido mucho de mis demás compañeras. Muchas gracias por todo.

Antes que nada un cordial saludo para todas las organizadoras que hicieron posible este taller. Para mí el estar aquí me fue de mucha ayuda porque pude identificar algunos errores de mi vida, y a la vez cómo mejorarlos, pude ver que muchas mujeres necesitamos principalmente de amor y luego tal vez lo material porque es necesario. Me voy muy motivada llena de vida y alegría con los pies bien puestos en la tierra, con metas que cumplir, fuerte, llena de amor para mi familia y los que me rodean. Agradezco a Angélica por su paciencia y consejos y todo lo maravilloso que nos impartió, no tengo quejas, al contrario, creo que a veces llegamos tarde pero se hizo como que no pasaba nada jeje. No me resta nada más que decir gracias por todo, fue una experiencia hermosa.

Gracias a ustedes hemos aprendido mucho y nos llevamos mucho para ponerlo en práctica. Considero que el taller que recibí estuvo bien organizado, ya que cada actividad fue motivadora, sin que me sintiera cansada. Me encantó la parte creativa y relajada de los ejercicios del cuerpo y música que nos hizo Eli, porque me permitió conocer algo más en mi cuerpo. Las organizadoras del taller muy lindas. También puedo comentar que aún me falta trabajar conmigo misma para saber quién soy; para superar esos dolores internos que permanecen en mí ser. Felicidades Angélica por esta gran labor que realiza usted. Saludos y muchos abrazos.

El taller me pareció excelente, me gustó mucho la forma como organizaron las actividades, siempre participativas y colaborativas donde todas tuvimos oportunidad de expresar nuestros pensamientos y emociones a través de la palabra oral y por medio del cuerpo, de la pintura y el dibujo. Me llevo una maravillosa experiencia y ojalá pueda darse un segundo taller para reforzar el tema de defensa del territorio. Muchas gracias a todo el equipo de Agua y Vida por este regalo. Oreyamo

Considero que ha sido un taller muy interesante y completo, ya que abarca la parte emotiva e informativa sobre el cuidado del territorio a través de identificar las propias necesidades, para contribuir de manera más concreta en el cuidado del medio ambiente y salud. Me voy muy contenta de ver que las mujeres de mi pueblo se dieron la oportunidad de salir de casa: entrar en otra dinámica siempre es necesario para fortalecer ideas, incluso crear redes de apoyo que sirvan también a otras mujeres. Creo finalmente que no importa cuán letradas seamos, siempre habrá falta de conocimiento y cada nueva experiencia es para crecer y generar nuevas ideas y generar nuevas acciones. Cada vivencia es para compartir lo poco o mucho que cada una tiene como mujer.

Diseño metodológico y facilitación
Angélica Schenerock y Elizabeth Ramírez

Logística
Karen Urbina y Martha Gabriela

Relatoría y diagramación
Karen Urbina y Angélica Schenerock

Registro Fotográfico y Audiovisual
Vania Bernal e Iñaki Malvido Prada



Este taller fue realizado en el marco de nuestro programa Territorio Cuerpo-Tierra, en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, durante los días 30 y 31 de mayo, 1 y 2 de junio de 2019. Agradecemos a Mama Cash por apoyar nuestros sueños y nuestro trabajo.

