

# DIAGNÓSTICO: “Activismo feminista y políticas de autocuidado en el contexto post-golpe de Estado en Honduras”

## Cattrachas-Organización Lésbica Feminista de Honduras

**Jeannette Tineo Durán**

**Activista feminista lésbica**

**Psicóloga Clínica, MA Género y Desarrollo**

Para las mujeres, la necesidad y el deseo de compartir la afectividad entre sí no es patológico sino un rescate, y es dentro de este conocimiento que nuestro poder verdadero se redescubre. Es esta conexión verdadera entre mujeres al que teme tanto el mundo patriarcal (...) es el único camino hacia una libertad que permita al “yo” “ser”, parar crear y no para ser utilizada (...) **Sin comunidad no hay liberación** (Audre, Lorde; 1988; 90-91)

## Índice

### Resumen

### Introducción

Capítulo I: Categorías conceptuales.....	4
Capítulo II: Preguntas, objetivos y metodología.....	16
Capítulo III: Resultados afectaciones psicosociales: .....	21
A. Dimensiones de la subjetividad y los vínculos afectivos.....	22
B. Dimensiones colectivas y organizativas.....	30
C. Consecuencias de las afectaciones.....	35
Capítulo IV: Conclusiones y recomendaciones.....	42

### Bibliografía

### Anexos

## Resumen

El texto explora las nociones de autocuidado, como dimensión imprescindible para el activismo feminista. Ofrece un panorama de las afectaciones cotidianas de activistas de los derechos humanos, en el contexto de la violencia post-golpe de Estado en Honduras. Dicho contexto, se caracteriza por la expresión constante de la violencia, como legitimación de la dominación. Emerge en los ámbitos públicos-privados, instaurando marcas individuales-colectivas en lo psíquico, afectivo, relacional; y en los procesos de emancipación política que despliegan las activistas. El autocuidado emerge como crítica a los discursos y las prácticas, basadas en la objetivación del ser-hacer sin considerar sus repercusiones políticas en la cotidianidad. El autocuidado apela a los tejidos de la memoria de resistencia, a la capacidad de apoyo mutuo para la transformación, mediante el trámite colectivo del dolor, el miedo y la represión que instaura la violencia en la cotidianidad.

## Introducción

El presente diagnóstico, explora las afectaciones del campo afectivo que determinan la cotidianidad de activistas de los derechos humanos en Honduras. La reflexión sobre dichas afectaciones, se basa en el acompañamiento terapéutico individual-colectivo a quince mujeres que desarrollan acciones vindicativas, desde distintas modalidades teóricas-prácticas de los feminismos en Honduras. El diagnóstico fue desarrollado en junio-agosto del 2013.

El informe plantea las premisas del autocuidado, como poética feminista para el desarrollo de “pactos entre las pactadas por el orden patriarcal” (Amorós; 2000) que quiebran dicho orden, fomentando el autocuidado para significar “la otra del nosotras”. En este sentido, se cuestionan las “herramientas del amo” (Audre, Lorde; 1979) que significa el accionar político, desde discursos y prácticas que excluyen el autocuidado, como dimensión imprescindible del activismo. Dicha exclusión es conveniente para el sostenimiento de la cultura dominante, en tanto, mantiene los cuerpos de las mujeres despojados de sus memorias ancestrales y genealogías vindicativas, imponiendo así, la negación de su mismidad.

El activismo para las mujeres, se instaura en la lógica moderna de la colonialidad del poder que plantea la eficiencia capitalista, desde los principios de la objetividad y la neutralidad. Entonces, se trata de las tecnologías y artefactos de la enajenación, mediante la separación “mente-cuerpo” de la erótica, del descanso y la espiritualidad, en tanto, cosmovisión que supone la conexión con las energías propias y del universo; las sexualidades y sus múltiples significaciones. Estos aspectos requieren situarse para la transformación de la sujeción y la opresión.

Lo erótico es un recurso dentro de cada una de nosotras que descansa en un nivel profundamente femenino y espiritual, firmemente enraizado en el poder de sentimientos no expresados o no reconocidos. Para perpetuarse, toda opresión debe corromper o distorsionar las fuentes de poder, en el interior de la cultura del oprimido, que puedan proporcionar energía para el cambio. Para nosotras, esto ha significado

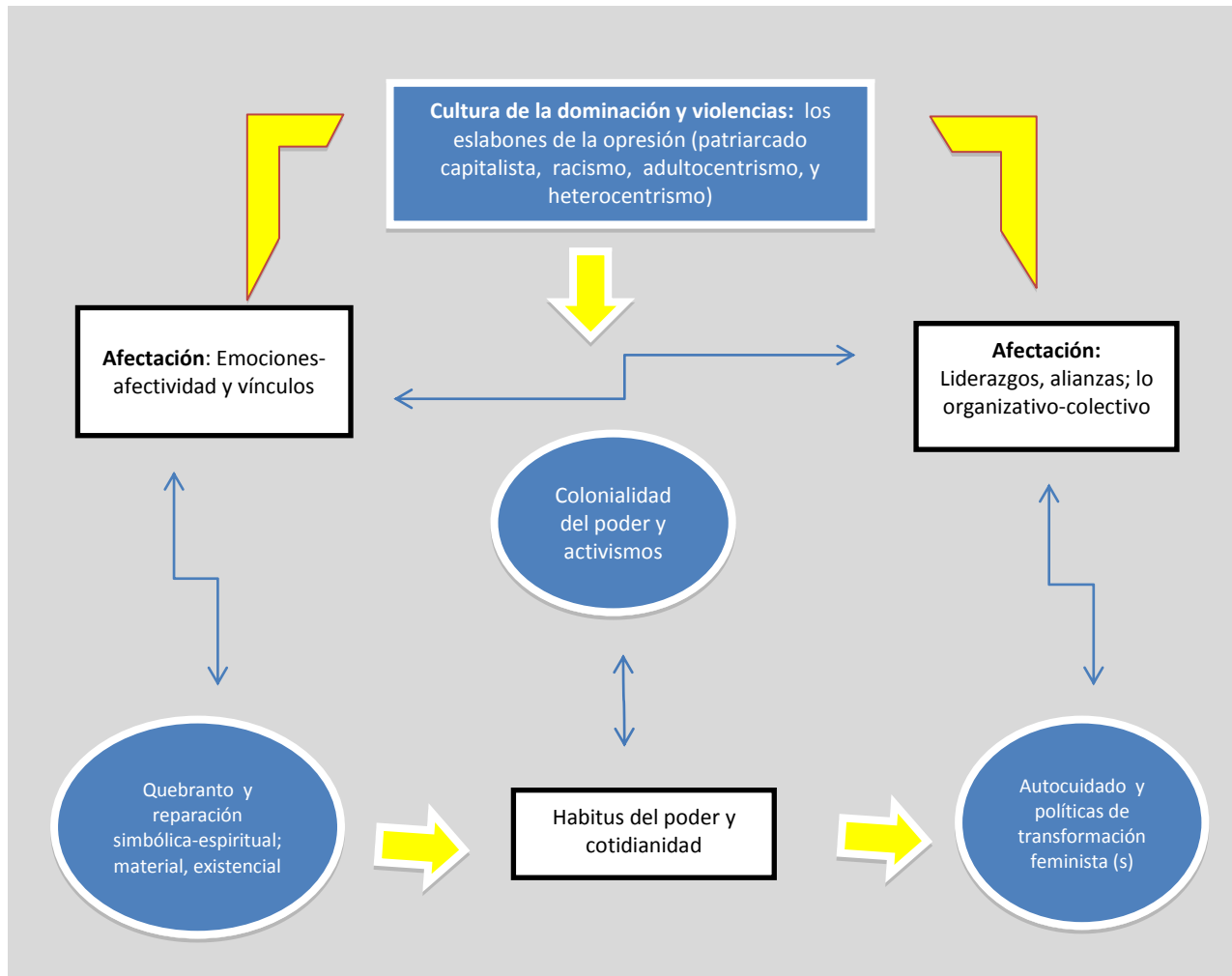
una supresión de lo erótico como fuente de poder y conocimiento en el interior de nuestras vidas. Se nos ha enseñado a desconfiar de este recurso, que ha sido envilecido y devaluado en la sociedad occidental (...) Como mujeres, hemos llegado a desconfiar de ese poder que surge de nuestro más profundo e irracional conocimiento. Pero lo erótico ofrece un pozo de fuerza para la mujer que no teme su revelación (Lorde: 1986).

El análisis se estructura en cuatro capítulos relacionados entre sí. En el capítulo I se indica el marco conceptual y metodológico, se ofrece un panorama analítico para la interpretación de las distintas narrativas exploradas, así como, una breve descripción de la metodología y el perfil de las activistas que participaron en el proceso terapéutico individual-colectivo. En el capítulo II se presenta el análisis de los campos de afectación psicosocial explorados: (i) Subjetivo, emocional-afectivo y relacional (ii) Organizativo, colectivo. El capítulo III, ofrece un panorama reflexivo en torno a las dinámicas del poder y los liderazgos en las formas de hacer descritas en el capítulo II, por último, en el capítulo IV se presentan algunas pistas y claves para la acción transformadora en clave de autocuidado feminista.

# Capítulo I

## Categorías conceptuales

Los conceptos utilizados están relacionados, se separan para facilitar pedagógicamente el análisis, no obstante, en la vida cotidiana de las activistas emergen de manera simultánea. A continuación se ofrece una descripción de cada uno de los conceptos, considerando dicha simultaneidad.



A través de esa carne doliente y pasiva, el universo entero es un fardo sumamente pesado. Oprimida y sumergida, la mujer se vuelve extraña a sí misma porque es extraña al resto del mundo (S. Beauvoir)

## 1. Categorías conceptuales

### A. Autocuidado y feminismos

El autocuidado es un proceso complejo que abarca dimensiones subjetivas e intersubjetivas, se relaciona con los relatos culturales incorporados en la memoria, en el cuerpo y los deseos. Implica procesos individuales y colectivos, abarca dimensiones como las clases sociales, las edades, la racialización, el género y las sexualidades. En este sentido, es una noción que interroga la subjetividad, en relación a la autonomía económica, social, política y sexual, como clave para la transformación de las condiciones de expropiación, opresión y subordinación que impone el patriarcado en la cotidianidad. Constituye un elemento imprescindible para generar *democracia radical* (Chantal Moufe; 2000), como condición de bienestar y buen vivir.

El autocuidado refiere a los discursos y las prácticas cotidianas que las activistas desarrollan consigo mismas y en relación a sus vínculos significativos. En este sentido, se corresponde con las geografías afectivas, físicas, simbólicas y políticas de las activistas; sus sensaciones y decisiones. Se entenderá esta reflexión en el sentido que lo plantea Audre Lourde (1988; 91), en cuanto a, la capacidad de articular con otras, desde la noción de las “diferencias” como fuerza política y no como límite, en tanto dimensión (auto) impuesta por el poder, “porque las herramientas del amo nunca desarmarán la casa del amo”. Es decir, el autocuidado emerge como un proceso que permite la autoconciencia, “abrir los ojos” junto a otras, sobre la historia de la opresión. En ese sentido, “nuestra visión personal es la base para la acción política” (92), en tanto, “lo personal es político” (Miller;1970). En este sentido, el autocuidado demanda reconocer la opresión desde sus múltiples eslabones y expresiones.

El autocuidado supone la historia “de la otra en mí”, asumiendo que la otredad deviene como un proceso impuesto por la cultura dominante. Por tanto, el autocuidado en clave feminista requiere comprenderse como clave para la actuación política, en tanto, permite la significación del “lugar de cada una”, según las múltiples “caras de la opresión” (Iris M. Young: 2000).

El autocuidado supone la liberación de la dependencia que impone el patriarcado en el cuerpo. Por tanto, no se trata de ubicarlo como una exploración individualista, como lo propone el consumo capitalista para la acumulación personal, para sentirme “bien” evadiendo la propia historia y la complicidad con la cultura dominante, al contrario, se trata de emancipación de reconocer la opresión, generando alternativas de transformación a los imaginarios que sostienen la dominación. En este sentido, el autocuidado es un proceso complejo que cuestiona la dependencia propia, las

sensaciones y experiencias de la mismidad, a la vez, las formas de relación que se articulan en la cotidianidad amorosa, organizativa; familiar, de pareja, amistad; los activismos, etc.

Los procesos de autocuidado refieren a toda la existencia. Por tanto, su dinámica es fundamental para comprender, porque las activistas padecen múltiples malestares en la vida cotidiana que afectan no sólo su ubicación en las luchas políticas de las mujeres, sino también, desde qué paradigmas desarrollan dicho “hacer” que conduce a la “enfermedad” al malestar como síntoma cultural que incrusta el cuerpo, la memoria y la capacidad de vínculo y relación con la otra (o). En este sentido, hay un despojo de sabiduría y conocimiento que opera en los procesos de colonialidad que arrebató a las mujeres sus conexiones con la tierra, con el cuerpo con sus tejidos de relación. Por tanto, dicha violencia desarticula la existencia el saber y la memoria que sostienen la vida cotidiana.

El malestar que experimentan las activistas, está asociado a la subordinación y la expropiación, en tanto, ser “mujer”, más aún, ser activista, supone dedicación de tiempos y energías al “ser para otros” y, el “ser para sí”, tiende a quedar replegado, olvidado, negado y reprimido. Es decir, su transcendencia, no se da en relación a sí misma, sino en la medida que cuida y se repliega en el absoluto de la dependencia masculina que nombra su existencia, la perpetuación de esta situación explica su sujeción (Beauvoir: 2000; 58). El desgaste que supone quebrantar esta situación del sincretismo de género (Lagarde; 2010; 1), supone convivir con la tensión de “la mujer moderna” y “la mujer tradicional”, un quiebre constante de los supuestos y garantía de bienestar propio. Más aún, los mecanismos sobre los cuales se basan muchas lógicas de activismo, se realizan bajo la noción de negarse a sí misma y entender que “la mujer tradicional” en sí misma está desappropriada de sí. Esta visión del género sólo como carencia y debilidad, no toma en cuenta la ancestral experiencia de conexión de las mujeres negras, indígenas con el espacio-tiempo, no sólo como debilidad, sino también como fuerza, resistencia y transformación.

La política de autocuidado significa sororidad entre mujeres, esto es crear nuevas formas de expresión por fuera de los ordenamientos patriarcales que permitan la alianzas y la hermandad entre mujeres. Esto implica, realizar alianzas y pactos de género que posibilitan un sentido de cuidado en la transformación, En este sentido, en los espacios de autoconciencia se generaron propuestas de acción personal y colectiva que apuntaron a re-simbolizar las prácticas feministas, a partir de un nuevo paradigma del cuerpo como espacio de poder y autonomía. Audre Lorde (1993:1), plantea que, la dimensión erótica ha sido despojada de las mujeres, mediante la instación de la idea de inferioridad femenina, haciendo sentir a las mujeres sospechosas y despreciables de sí mismas. Al respeto establece: “como mujeres, hemos llegado a desconfiar de ese poder que surge de nuestro más profundo e irracional conocimiento. Pero lo erótico ofrece un pozo de fuerza para la mujer que no teme su revelación” (2)

Reconocer el poder de lo erótico en nuestras vidas nos puede dar la energía para procurar obtener cambios genuinos en nuestro mundo, en lugar de solamente esperar un cambio de personajes en el mismo cansador drama. Y esto es así no solamente porque tocamos nuestra más profunda fuente creativa sino porque hacemos lo que es femenino y autoafirmativo frente a una sociedad racista, patriarcal y anti-erótica (3).



De lo anterior se deduce, siguiendo a Lorde, que se necesitan procesos liberadores de las sexualidades, que permitan actuaciones sororales participativas. Desde la visión de Eisler (1998:255), se requieren “comunidades susceptibles de proporcionar vidas no oprimidas y ricas para las mujeres”, basadas en el apoyo, cuidado y confianza, como existencia posible que supone rebasar la moratoria heteropatriarcal dominante que articula el cuerpo, sólo en relación al deseo del Otro masculino.

Retomando la idea de la sororidad, no se trata de un “amor ciego” a las mujeres, en tanto tales, sino de reflexionar sobre las causas estructurales que sostienen la dominación desde este lugar de la Otra con la Otra, así como, generar espacios para la toma de conciencia y acción colectiva. Por ende, no se trata de una política de vindicación del individualismo, al contrario, supone una apertura al mundo de la Otra, a lo que estructura la opresión en las relaciones cotidianas.

Para nosotras las mujeres, la separación entre personal y político es peligrosa porque nos lleva a dejar de implicarnos en la sexualidad, en las relaciones entabladas entre mujeres (relaciones que sabemos se entablan dentro y fuera del Colectivo), creemos que esta falta de implicación tiene como consecuencia algo que conocemos bien: la pérdida de la sexualidad (99).

Estos elementos suponen conciencia feminista, mediante el reconocimiento de nuestras semejanzas y diferencias. “Todas las mujeres son semejantes y diferentes y pueden construir un nosotros porque conforman un género social” (Irigaray, 1992), o como lo expresa Amorós, “Es preciso vencer la exigencia de ser idéntica como condición para aceptarse y procurar el descubrimiento de la otra. La diferencia es un capital y un poder”. Plantear relaciones sororales, significa la voluntad de apoyo y colaboración. Puede darse entre desconocidas, compañeras de trabajo, amigas, parientas, etc. No se trata de amistad o hermandad forzada, ni de querer y amar por obligación, al contrario, se trata de reconocer que la otredad es una invención de la colonialidad que restringe la autonomía individual-colectiva. La sororidad no significa no encarar las diferencias, las discrepancias y los conflictos, al contrario, se trata de una ética que rompe el silencio cómplice de la violencia, incluso dentro de los espacios organizativos “de mujeres”.

Un elemento fundamental, en clave de autocuidado, es la capacidad de establecer límites claros entre los demás, sus demandas y la necesidad propia de espacio para el descanso, la reflexión, la meditación y la conexión del SER. Esta capacidad de regalarnos tiempo, amor, humor, gusto y placer a nosotras mismas es fundamental para la construcción de liderazgos feministas, colectivos transformadores.

## B. Malestar y afectación subjetiva

Los conceptos normativos de salud mental en la psicología y psiquiatría, no reconocen la condición material de opresión, al contrario, naturalizan el dolor y malestar de las mujeres sin explorar su histórica condición y situación de exclusión. En este sentido, elaboran un ideal de mujer “buena”, “sana”, “normal” y “aceptable” acorde a los cánones patriarcales (racializados y de clase), ubicadas exclusivamente como (re) productoras guardianas de la cultura<sup>1</sup>. Dichas nociones no reconocen la capacidad de agencia de las mujeres para generar procesos de bienestar entre y desde sí que permitan la recuperación de la violencia impuesta. En este sentido, Luce Irigaray (1994; 68-69), plantea que esta cuestión de carecer de una cultura propia para el reconocimiento propio es la estrategia privilegiada que instaura el patriarcado.

La organización social que conocemos desde hace siglos es patriarcal. Corresponde a una civilización construida por el hombre, a una sociedad del “entre hombres”, siendo la mujer el bien de cada uno y de todos: bien natural y bien doméstico. Esta sociedad excluye el “entre mujeres”, las separa una entre las otras y por tanto no conoce una cultura femenina. En ella, únicamente existe la educación para la maternidad. En tal cultura, es normal o al menos comprensible que los modelos de identidad femenina no existan. Esta civilización carece de filosofía o lingüística, de religión o política femeninas. Todas estas disciplinas están adaptadas a un sujeto masculino.

Carecer de una “cultura propia”, impide a las mujeres el autocuidado, en tanto, sentirse valiosa, orgullosa e independiente está vetado por el cautiverio que impone el patriarcado. Cuando son autónomas, hombres y mujeres les sancionan duramente, particularmente con quiénes sostienen relaciones afectivas (amorosas, políticas). En este aspecto, entre las mujeres hay múltiples recriminaciones, celos y competencias. Sobre todo, la auto sanción, la culpa por no representar el “ideal de mujer” que debe encarnar, según el patriarcado. En este sentido, el activismo de las mujeres, tiende a ser “llevado como carga” por la mirada de sí y sobre sí que desarrolla su entorno. Es decir, las activistas están “fuera de la norma”, más si es lesbiana, negra o indígena, de sectores populares; autónomas política y existencialmente. El derecho a la subversión del género es vetado duramente por la cultura, por esto, ser activista supone las cargas y sanciones propias del ser mujer, además de las sumadas a la acción política.

---

<sup>1</sup>Los asuntos de los cuales se ocupa “la salud mental” occidental refieren a esta visión, por tanto, se enfoca en asuntos exclusivos del campo biológico-reproductivo, ligados sólo a la experiencia física separada de la subjetividad, afectividad y la espiritualidad, por tanto, se ocupa de cuestiones como la maternidad, el puerperio, la menopausia, las depresiones, la separación, etc. La interpretación de estas “enfermedades” se realiza por fuera de un cuestionamiento de la condición y situación de las mujeres. Tampoco reconocen la sabiduría ancestral, la conmoción que orienta la salud en sentido holístico e integral en relación a múltiples dimensiones, al sentido de espiritualidad que conecta al SER con su hacer, sentir, decir al buen vivir.

El autocuidado feminista, supone quiebres con los contenidos de la salud mental occidental, pactados por la doctrina judeocristiana de corte androcéntrica y antropocéntrica, establece la escisión del cuerpo, del alma y el espíritu, como aspectos primarios del ser, separados de la comunidad, de las producciones colectivas cotidianas. Por tanto, las políticas del autocuidado feminista, representan una práctica del “en sí” para “sí” que pauta relaciones basadas en la autonomía, desde la construcción colectiva para la transformación de los deseos y las condiciones de existencia. Esto significa que produce prácticas de liberación que le permiten vincularse con su saber ancestral y genealogía, como fuerza creativa para la liberación.

El autocuidado, como práctica de autoconciencia feminista es imprescindible para desarrollar identidades políticas desde una perspectiva “performativa” para la transformación de la mujer esencial. Para esto, es necesario contar con un entorno amoroso, sexual; comunitario, político, social, económico y cultural que permita el trámite de las historias de opresión, porque “lo personal es político”. La experiencia del cuidado propio es negada en los procesos de socialización, ya que se reprime la autoexploración, el desarrollo del autoconcepto y amor propio. Existen múltiples prácticas de vigilancia y castigo, inhibidores de la autonomía, a través de diferentes juegos, amenazas y agresiones que le recuerdan que el yo no le pertenece, tiene que “encarcelarlo”.

Ser mujer implica representar el ideario de la masculinidad hegemónica. En este sentido, desde las prácticas y los discursos de la época de la inquisición con la quema de brujas, hasta los procedimientos del colonialismo de la esclavitud sexual y económica, las formas de secuestro y cautiverio de las mujeres indígenas y negras; la triple jornada laboral, los permanentes hechos de violación sexual en campos de concentración, en el trabajo, la casa y la calle, los mecanismos actuales tipo industria de la belleza (las cirugía, cosmetología, la moda, etc.), evidencian que la experiencia de la mismidad de las mujeres se despoja, no existe en lo determinado como “femenino”.

El activismo político en clave del feminismo liberal es complejo, porque impone la asunción de los valores y voluntades patriarcales para transitar el poder. Es decir, participar políticamente, supone incorporar modelos de ser (sentir, pensar, hacer, decir; hacer), basados en los principios del liberalismo: el universalismo, el individualismo, la defensa de la propiedad privada y la acumulación, la competencia y el “sálvese quien pueda”, también la competencia y la ganancia, como entendimiento de relacionamiento. Esto representa quiebres existenciales, porque el liderazgo se instituye como omnipresente y unipersonal, desde una lógica capitalista de consumo y competitividad.

Los procesos de autocuidado constituyen un camino no lineal, recorrerlo supone rupturas, alegrías y transformaciones. Contiene matices distintos en función de la edad, la clase, la etnia, los procesos de racialización, los niveles educativos, las situaciones de discapacidad, la orientación sexual, la nacionalidad, las condiciones migratorias, la ubicación geográfica, el hecho de vivir en un país post golpe de Estado, en otros aspectos, en tanto estas realidades definen el “lugar en el mundo” desde el cual cada activista experimenta su sujeción.

El autocuidado supone en buena medida de disponer de los bienes (tangibles y no tangibles; simbólicos-reales) que garantizan seguridad, protección, alegría y felicidad. Las necesidades del buen vivir son múltiples y varían en la materialidad de cada activista, además, tienen que ver con aspectos como: subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. Por su parte, elementos como la alimentación, la vivienda, los lugares para la recreación, la protección social, el ahorro, la seguridad social, sentirse reconocida, el humor, la libertad de asociación, el diálogo, el opinar, la privacidad, el tener “buen sexo”, dormir bien, la confidencialidad, el contar con redes sociales de apoyo, las creencias, los valores, la masturbación, la posibilidad de aprender constantemente, de inventar e imaginar, la meditación, el ritual, la pasión, la alegría, el vivir en libertad y sin violencias (...) hacen parte de las posibilidades reales, materiales y simbólicas de vivir en ambientes que favorecen el autocuidado.

### **C. Colonialidad del poder y autocuidado**

El concepto colonialidad del poder, refiere a los mecanismos que regulan la cotidianidad, según los dispositivos ideológicos de la dominación que tienen como referencia histórica la memoria de colonización. Es decir, lo que sucede en Honduras a las personas y sus procesos de objetivación, el devenir político del país, está íntimamente relacionado con su historia de colonización. En este sentido, el golpe impone en la memoria colectiva una serie de devastaciones y experiencias que ya fueron vividas y experimentadas en la conformación del estado-nación. En este aspecto, el concepto se utiliza para significar la forma combinada en que actúan las dinámicas de opresión, a partir de la estructuración del poder patriarcal capitalista racista, adultocéntrico y heterocéntrico.

La categoría poder colonial, alude a la memoria de sujeción, negación y resistencia que impone la cultura eurocéntrica a las experiencias de conocimiento, a las formas de subjetividad e intersubjetividad en el escenario social de América Latina y el Caribe. La colonialidad, tal como lo expresa Liliana Suárez (2008: 24) “instaura como lógica de gobierno (como su legitimación) la inferioridad del “otro” colonizado”. En este sentido, la colonialidad no es un proceso “superado”, sus formas de dominación se mantienen en la estructuración de la hegemonía del poder racializado, sexualizado y basado en la edad que implica el sostenimiento de la lógica del control y la violencia.

El colonialismo no es un periodo histórico superado, un fósil inerte. Es una semilla que aún da sus frutos, reproduciendo una característica administración del pensamiento y sustentando un sistema de extracción de la mayoría de población del planeta (...) –es necesario- reconsiderar la herencia del colonialismo en nosotras mismas y en nuestro entorno, en nuestras elaboraciones teóricas y en nuestras prácticas como feministas. Consideramos esta tarea urgente por varios motivos, siendo el más general la acuciante situación de millones de mujeres situadas en los márgenes del sistema económico y político global, y pertinaz racismo que abona las desigualdades socioeconómica (...) Aunque el sistema político de ‘Imperios Coloniales’ en sentido estricto quedó felizmente en el pasado, sus secuelas están presentes en las nuevas formas de imperialismo económico y político liderado por capitalistas neoliberales en todos los rincones del mundo. Esta globalización tan trillada tiene efectos perversos para las mujeres. Aunque ciudadanas, estas dinámicas nos están empujando hacia una mayor pobreza, más responsabilidades, nuevas formas de migración, nuevas formas de control y violencia (28)

El feminismo descolonial, reconoce la importancia de dicho concepto, en tanto, permite construir una epistemología propia desde la experiencia situada del sur, porque supone “un terrero más fértil para la resistencia, una “epistemología del sur” como defiende el portugués Boaventura de Sousa Santos, que realiza alianzas y estrategias múltiples de descolonización”. En el sentido que lo plantea Chandra Talpadi Mohanty (2008: 112)

La colonización se ha utilizado para caracterizar todo, desde las más evidentes jerarquías económicas y políticas hasta la producción de un discurso cultural particular sobre lo que se llama “tercer mundo”. Sin importar cuán sofisticado o problemático sea su uso como construcción explicativa, la colonización en casi todos los casos implica una relación de dominación estructural y una supresión, muchas veces violenta, de la heterogeneidad del sujeto o sujetos en cuestión.

En el sentido que lo plantea Mohanty, el concepto para designar el autocuidado, refiere a, la heterogeneidad de las experiencias de opresión de las mujeres. En este sentido, ubica cómo los procesos de poder colonial operan en el contexto hondureño, según hábitos y rituales que lo naturalizan. Estos mecanismos convierten la diferencia en una disciplina que (re) produce cuerpos sumisos y fragmentados para imponer la dominación. Utiliza la negación, fuerza y coerción, es decir, la violencia como mecanismo de legitimación política. Estos mecanismos o tecnologías “invisibles”, simbólicas y visibles es lo que Foucault (1977; 9-13), señala como la vigilancia y el castigo para asegurar la represión y domesticación de los cuerpos.

La colonialidad se expresa en los discursos y las prácticas cotidianas. Reflexionar sobre los caminos subjetivos, intersubjetivos y colectivos de dicho poder en las experiencias de las mujeres (lesbianas, heterosexuales, bisexuales, transexuales; racializadas como mestizas, blancas, negras y/o indígenas; jóvenes, adultas; de sectores populares), implica que, la colonialidad es una construcción eslabonada a la clase, a los procesos de racialización, al sexo y la edad. Al respecto Anibal Quijano (2000: 342) refiere lo siguiente:

La colonialidad es uno de los elementos constitutivos y específicos del patrón mundial de poder capitalista. Se funda en la imposición de una clasificación racial/étnica de la población del mundo como piedra angular de dicho patrón de poder y opera en cada uno de los planos, ámbitos y dimensiones, materiales y subjetivos de la existencia social cotidiana y a escala societal. Se origina y mundializa a partir de América (...) como ejes centrales de su nuevo patrón de dominación se establecen también la colonialidad y la modernidad. En breve, con América (Latina) el capitalismo se hace mundial, eurocentrado y la colonialidad y la modernidad se instalan asociadas como los ejes constitutivos de su específico patrón de poder, hasta hoy.

Según Quijano (2000:367) la colonialidad del poder, refiere a: “procesos de largo plazo en los cuales las gentes disputan por el control de los ámbitos de existencia social y cuyos resultados configura un patrón de distribución del poder centrado en relaciones de explotación/dominación/ conflicto”. Para el autor el poder refiere al conjunto de dominaciones productos de relaciones de explotación que derivan en una “malla de relaciones”, en la cual se disputa el control del trabajo, sexo, subjetividad y autoridad, expresados en una estructura global común que es la colonialidad del poder definida por trabajo, raza y género. Los elementos señalados producen unos cuerpos ajustados a la memoria colonial, a su disciplina, a su forma de concebir los sujetos.

La corporalidad es el nivel decisivo de las relaciones de poder. Porque el “cuerpo” mienta “la persona” (...) en la explotación, es el “cuerpo” el que es usado y consumido (...) Es el “cuerpo” el implicado en el castigo en la represión (...) En las relaciones de género se trata del “cuerpo”. En la “raza”, la referencia es al “cuerpo”, el “color” presume el “cuerpo” (2002: 378).

El mantenimiento de la colonialidad en los discursos y prácticas cotidianas, opera a través de diferentes procesos de internalización que evidencian las condiciones de sujeción, según la imposición de regulaciones basadas en el género (entre otras) que permiten crear un tipo de sujeto normativo, necesario para el mantenimiento del sistema. Volviendo al pensamiento de Liliana Suarez (46), supone la exotización y la normalización de occidente, como mecanismos básico de regulación de las identidades, como subalternas.

-El colonialismo- como herramienta converge en la construcción de lo que somos, de nuestras identidades y nuestras prácticas políticas. Es importante subrayar que ambas técnicas son centrales al colonialismo, ambas en su interpenetración. La tensión entre la exotización del otro y la normalización de lo occidental está presente en las bases de las ciencias sociales y de proyectos como el feminista. La persistente presencia en el panorama poscolonial de la combinación de las dos técnicas y su uso para el mejor funcionamiento del capitalismo neoliberal (i.e. la mayor explotación de colectivos cada vez más fragmentados, desterritorializados, y vulnerables, como las mujeres migrantes en el primer mundo), hace necesario planteamientos coherentes de descolonización del pensamiento.

Según la noción anterior, es imprescindible en las políticas de autocuidado feminista, reconocer que, dicho proceso en Centroamérica y el caribe, particularmente en el contexto post golpe, supone un profundo análisis individual-colectivo de la memoria de duelo, daño y sujeción que impone la violencia cotidiana en el cuerpo de las mujeres, en tanto, su moratoria representa la colonialidad.

#### D. Quebranto existencial y cotidianidad

La noción de quebrando o malestar en la presente propuesta, refiere al dolor y el desaliento que impone la violencia en el cuerpo de las activistas. Son las lesiones que experimentan, debido a, las constantes agresiones que afrontan individual y colectivamente, producto del trabajo político que desarrollan. Entonces, el quebranto y desaliento se experimenta en la totalidad del ser sin interrupción en sus trayectorias vitales, en razón de, la colonialidad del poder. Se vive con intensidad, dada su continuidad en el espacio-tiempo, esto supone un quiebre en la confianza, seguridad y protección para el buen vivir (sumak kawsay; quechua).

El quebranto y desaliento se expresa en las siguientes dimensiones:

- (i) **subjetivo-afectivo:** refiere a los elementos que configuran la memoria. Los sentimientos, las sensaciones, las percepciones, es decir, la cosmovisión de las defensoras su interioridad; la psiquis. También involucra los afectos, inscritos en los vínculos cotidianos que determinan los procesos de apego (simbiosis) y desapego (autonomía-independencia), como aspectos que construyen el ser. Esta dimensión involucra la sensibilidad, el deseo, la creatividad, la pasión y la tensión cotidiana, en razón de, la frustración, la impotencia y las dificultades de la comunicación afectiva y el desamor.

El desamor está relacionado con las expectativas afectivas, amorosas. Hay muchas situaciones de desamor: en relación a una pareja, a nuestro padre o nuestra madre, a nuestros hijos e hijas, en relación a nosotras/os mismas/os, en relación a situaciones de nuestra vida como el trabajo, las amistades o en relación al mundo a la vida. Sentimos “desamor”, porque algo de lo que esperábamos no se da, o creemos que no satisfacemos las expectativas de los demás —a veces construimos nuestra identidad tratando de satisfacer las expectativas de los demás y otras veces contrariando esas expectativas. Un desamor es una situación de expectativas frustradas (Sanz; 2007: 70-71).

- (ii) **colectivo-organizativo:** refiere al hacer de las activistas, indica la acción política que despliegan en sus espacios colectivos o grupales, determinados por corrientes y posicionamientos políticos para la transformación de los contextos de opresión. Implica el sentido de cohesión, en tanto, a nivel simbólico y material representa el entramado de los vínculos políticos que otorgan “voluntad de sentido” y sentido de comunión o comunidad con las otras. En este sentido, emergen múltiples sospechas y disputas por el sentido del poder y las diferencias simbólicas-materiales que implica el ser “mujer” entre las activistas.

Como mujeres, nos han enseñado a ignorar nuestras diferencias o a verlas como causas para la separación, y sospecha, en vez de apreciarlas como fuerzas para el cambio. Sin comunidad, no hay liberación. Sólo hay el más vulnerable y temporal armisticio entre el individuo y la opresión. Pero comunidad no debe significar el despojo de nuestras diferencias, ni el pretexto patético de que las diferencias no existen (Lorde;1988:91)

La dimensión colectiva involucra la confianza, la comunicación y las alianzas políticas entre mujeres. Los tejidos de complicidad para la transformación. En este sentido, emergen las rupturas y los desencuentros con “la otra”, dado que, persisten prácticas patriarcales en las formas de organización, relativas al manejo del poder, los liderazgos y toma de decisiones. Este quiebre entre mujeres es justo lo que la ideología patriarcal busca producir, en tanto, teme a las políticas de autonomía colectiva de las mujeres.

Como lesbiana feminista, mis nervios y mi carne tanto como mi intelecto me dicen que las relaciones entre mujeres y con mujeres son las más temidas, las más problemáticas y la fuerza potencialmente más transformadora en el planeta (...) En un mundo dominado por hombres violentos y pasivo-agresivos y por instituciones machistas que distribuyen la violencia, es extraordinario observar que a menudo las mujeres somos representadas como las perpetuadoras de la violencia, sobre todo, cuando simplemente luchamos por autodefendernos o por defender a nuestros hijos, o cuando colectivamente intentamos cambiar las instituciones que hacen la guerra contra nosotras y nuestras hijas e hijos (Rich;2010:21)

Las complicidades entre mujeres, se sostienen mediante lo que Yuderkys Espinosa (2007:170), señala como las prácticas de cuidado y affidamento entre mujeres, como política de desestabilización del orden de la ley del padre.

Construir affidamento es una práctica de lealtad, compromiso, confianza y cuidado primario entre mujeres. Una práctica que consideran de inaudita libertad “femenina”, en la medida en que se construye en oposición a la ley paterna que exige, a cambio de cuidado y protección, la desvinculación, la sospecha y la desidentificación entre las mujeres. El affidamento sería el acto por medio del cual las mujeres podrían encontrarse con la otra igual en la opresión, y construir con ella lazos de solidaridad, amor y respeto, acto que ya en sí mismo, destabilizaría el orden del padre.

Las tensiones y dificultades emergen, según Marcela Lagarde (2006; 2) por la falta de pactos entre mujeres. Estos pactos implican afrontar el conflicto, las diferencias y a la vez otorgar autoridad entre mujeres. Este elemento de la autoridad lo considera vital, en tanto, el patriarcado no reconoce lo femenino con posibilidad de pactar.

La sororidad es una dimensión ética, política y práctica del feminismo contemporáneo. Es una experiencia de las mujeres que conduce a la búsqueda de relaciones positivas y la alianza existencial y política, cuerpo a cuerpo, subjetividad a subjetividad con otras mujeres, para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer. No se trata de que nos amemos, podemos hacerlo. No se trata de concordar embelesadas por una fe, ni de coincidir en concepciones del mundo cerradas y obligatorias. Se trata de acordar de manera limitada y puntual algunas cosas con cada vez más mujeres. Sumar y crear vínculos. Asumir que cada una es un eslabón de encuentro con muchas otras y así de manera sin fin. Al pactar el encuentro político activo tejemos redes inmensas que conforman un gran manto que ya cubre la tierra (...) La sororidad es un pacto político entre pares.



**(iii) espiritualidad:** esta dimensión incluye las dos anteriores y refiere fundamentalmente a la necesidad de trascendencia de emancipación y genealogía, en relación con la energía propia y del cosmos. Este sentido de vínculo implica la creatividad, la meditación, la mirada de la naturaleza del universo como un todo, lo holístico. La sanación o su reverso la enfermedad, constituye un camino un proceso de encuentro o desencuentro con las raíces materiales y simbólicas de la propia existencia. Esta dimensión implica una profunda conexión con su propia erótica, entendida, como poder para la transformación.

Se nos ha enseñado a desconfiar de este recurso, que ha sido envilecido y devaluado en la sociedad. Por un lado, lo superficialmente erótico ha sido difundido como signo de inferioridad femenina; por otro, a las mujeres se les ha hecho sufrir y sentirse despreciables y sospechosas en virtud de la experiencia de lo erótico. De ahí hay sólo un paso a la falsa creencia de que solamente por la supresión de lo erótico dentro de nuestras vidas y de nuestras conciencias las mujeres podemos ser realmente fuertes. Como mujeres, hemos llegado a desconfiar de ese poder que surge de nuestro más profundo e irracional conocimiento. Pero lo erótico ofrece un pozo de fuerza para la mujer que no teme su revelación (Lorde; 2006: 4).

Las activistas suelen colocar su cuidado en función de los demás, porque su feminidad se construye desde la colonialidad del poder que supone el encierro y cautiverio de sí misma. Esta es la principal fuente de violencia simbólica que padecen. El sentimiento de culpa es constante en la vida de las mujeres y se activa considerablemente cuando se reciben amenazas, porque está en juego la vida no sólo de ellas, sino principalmente la de otras y otros (hijos, hijas, parejas, etc.). En este sentido, la conexión consigo misma y su mundo afectivo, altera y vulnera su sentido de ser y estar, su mismidad y espiritualidad, entendida la espiritualidad en el sentido de Vida que plantea, Fina Sans (2012; 224).

La espiritualidad se abre como un gran abanico en el mundo de las mujeres. A decir verdad, la mujer siempre ha tenido un gran desarrollo espiritual. No sin razón, fue considerada en los albores de la historia la representante de la Gran Diosa Madre, generadora y fin de todas las cosas. Sanadora, partera, sacerdotisa..., estaba en relación con las cosas terrestres y con el cosmos, con los ciclos de la Luna y el Sol, con la fertilidad. Representaba las aguas, la tierra, el cielo, los bosques... y era venerada tal como aún hoy día se veneran (...) la espiritualidad, socialmente, se ha confundido e identificado con la religión (...) y vimos que la espiritualidad en las mujeres es la Vida.

## E. Violencias

La violencia implica rompimiento de las estructuras subjetivas, organizativas y espirituales de las defensoras. El sufrimiento que produce la violencia, instaura la inestabilidad y el desequilibrio en el plano psíquico (espiritual), por tanto, la voluntad de sentido, el proyecto de vida y los tejidos relacionales se quiebran. Este aspecto repercute en las acciones de autonomía individual y colectiva de las activistas, instaurando la lógica del miedo, la desconfianza y el terror en la vida cotidiana.

La violencia (s) es un hecho cotidiano que afecta fundamentalmente a las mujeres, según sus múltiples adscripciones raciales, de edad, la sexualidad y las clases sociales. Los mandatos de la colonialidad, atraviesan la memoria y geografía cotidiana, determinando múltiples vínculos caracterizados por la violencia, más aún, en un contexto como el hondureño, la violencia es la premisa que significa los vínculos cotidianos y es la narrativa que se elabora del país, como su principal condición. Dichos mandatos imponen o legitiman la violencia, como pauta válida de interacción y vínculo.

La violencia puede definirse como cualquier situación, hecho, discurso y/o práctica explícita-implícita que *impone restricciones en el mundo subjetivo, simbólico y real*, limitando la autonomía y transcendencia. Es decir, se trata de la utilización de distintos recursos y medios (verbales, no verbales; físicos, económicos, emocionales; sexuales) para intimidar y generar miedo, restringiendo la voluntad de sentido y movimiento con la pretensión de regular los pensamientos, sentimientos, las palabras y acciones, porque se le ubica como sujeta, sujeta al *“tú me perteneces”*. Dicha condición, inviste a la considerada “lo otro” como lo diferente, por tanto, se asegura su expropiación, sometimiento y desaparición material-simbólica, mediante el uso de la violencia, según sus distintas tipologías (sexual, verbal-emocional, física; en la calle, cama, casa, trabajo, espacios recreativos, medios de comunicación, la escuela, instituciones estatales, etc.).

Los matices de las agresiones y afectaciones producto de la violencia son complejos, en función de dónde y cómo ocurren, no obstante, es un hecho permanente en los ámbitos privados-públicos en lo que transcurre la cotidianidad de las activistas, según las distintas modalidades de experiencia de pareja (heterosexual, lesbica, transexual), así como, de acción o praxis política. Se encuentran experiencias múltiples de control y violencia que están pautado por la colonialidad del poder en las relaciones afectivas, determinando formas de relaciones que aseguran la dependencia, esclavitud y opresión constante que impiden el autocuidado. En otras palabras, los mayores queres de las activistas provienen de sus propias historias de maltrato que preceden y co habitan con el ejercicio y promoción de los derechos humanos de las mujeres.

los fundamentos de la nación heterosexual (curiel;2013) y, la heterosexualidad obligatoria, delimitan los cuerpos, el deseo y las geografías, imponiendo la violencia como continua y estructural. En este sentido, la concepción heterocéntrica, se expresa en la presunción e imposición del deseo masculino en la configuración de la erótica sexual, no sólo de las lesbianas, transexuales y

bisexuales, sino también de las mujeres “heterosexuales”, en tanto, esta es una reproducción del deseo adscrita a la colonialidad del poder. Sus distintas simbologías se fundan en los modos impuestos, de lo que Monique Wittig (1978) denomina “la mente hetero”<sup>2</sup>.

En los discursos y las prácticas cotidianas, el cuerpo reproduce la metáfora “del macho” que es “más hombre” en la medida que controla y posee a “su mujer”, esta idea la expresa en su ética, estética y poética, mediante lenguajes, simbologías y corporalidades que traen a la memoria a los hombres que para vencer imponen la guerra; la guerra cotidiana de los celos, la desconfianza, los gritos, golpes; el control de la próxima que aún siendo supuestamente “igual”, la introyecta como *distante, diferente e inferior-menos*.

El reconocimiento de la violencia entre lesbianas, trans, hetero permite “des esencial” el debate acerca de la misma, asumiendo que no es un problema exclusivo de las parejas heterosexuales, sino que es un aprendizaje desde el cual se estructura la cultura dominante, creando entidades “masculinas” y “femeninas” que imponen fragmentación, dicotomía y oposición sosteniendo así la violencia como normativa de relación. Es decir, en las ideas de lo que es un “hombre” (fuerte, activo, duro, controlado, independiente, racional, etc.), y lo que es una “mujer” (débil, pasiva, tierna, histérica, alocada, dependiente, irracional, etc.), están los cimientos de las relaciones violentas, aún entre disidentes sexuales por la reproducción de la colonialidad del poder.

La violencia tiene múltiples caras, todas sus formas verbales, emocionales, físicas y sexuales; simbólica y material, generan formas de opresión que repercuten en todas las dimensiones de existencia. Según lo anterior, la violencia psicológica<sup>3</sup> implica los símbolos que se utilizan para referenciar el deseo, así como, las palabras, los actos físicos-sexuales expresados o no que nos “seducen” u obligan hacer lo que no se desea. En este sentido, la violencia se expresa bajo el “manto del amor romántico”, en pedidos de atención encubierta en la demanda fundamental de la “mujeridad”: *el cuidado de los demás, antes que de sí*, actos contra el deseo propio por la intensión de satisfacer a la otra/o. Una variedad de actos asociados a la “princesa” y “el príncipe” de la moratoria del amor en occidente. Por tanto, es común demandar y exigir cuidados, no como actos de placer y sororidad equitativos, sino como vulneración del sentido de autonomía, a la libertad y la confianza.

---

<sup>2</sup>Monique Wittig (1978) plantea que: “si el discurso de los modernos sistemas teóricos ejerce poder sobre nosotras, es porque trabaja con conceptos que nos tocan muy de cerca. Pese al surgimiento histórico del movimiento de lesbianas, del feminismo y del de liberación gay, cuya actuación ya ha sacudido las categorías filosóficas y políticas de los discursos de las ciencias sociales, esas categorías siguen siendo sin embargo utilizadas por la ciencia contemporánea sin mayor análisis. Funcionan como conceptos primitivos dentro de un conglomerado de disciplinas, teorías e ideas actuales que llamaré la mente hetero”. Consultado el 20 de septiembre 2013 en <http://www.zapatosrojos.com.ar/pdg/Ensayo/Ensayo%20-%20Monique%20Wittig.htm>

<sup>3</sup>Enfatizo en la violencia psicológica, porque tiende a invisibilizarse más que otros tipos. No obstante, la violencia suele operar de manera combinada expresándose en distintos ámbitos, subjetivos-verbales, físicos, sexuales, económicos, etc. En las definiciones tradicionales de la violencia siempre se encuentra una relación entre la dependencia: emocional-económica que se dan en las relaciones (hetero). Se requieren de estudios y profundizaciones en este campo, muy poco explorando en la región.

La violencia psicológica también se expresa en la simbiosis, sobre todo, opera en las relaciones entre mujeres. Es una forma de relación en la que aparentemente hay una mezcla y combinación “perfecta” sin diferencias. Es una semejanza o “igualdad” aparente que no evidencia de forma explícita el poder, al contrario, lo esconde convirtiéndose en violencia: “dejar de ser yo para ser tú”. Bajo esta lógica conviven con la ilusión de una aparente armonía o calma, porque alguien siempre “cede”. Estas relaciones funcionan a modo de “guerra fría” en la que se calcula “cuanto haces tú, cuanto hago yo”, por tanto, se convive en la lógica de ataque estas relaciones suponen:

- Siempre decir “sí”. Por tanto “no” significa convencerte (imponerte mi voluntad), porque “no” significa “sí”, pero no lo sabes.
- No cuestionar el sentido de la relación. Todo está bien. Me conformo con lo que tengo, porque no puedo vivir sin ti o tú no puedes vivir sin mí.
- Acceder a la voluntad de la otra/o sin cuestionamientos.
- El silencio como dinámica de respuesta en la que no se exploran las inquietudes, necesidades, deseos. Negar la palabra cuando se necesita, al contrario, imponer la voz cuando no se requiere.
- Descalificación de los sentimientos. No dar lugar a las palabras, emociones, experiencias, tal como la vivencias, si no que la paso por el filtro de mi desconfianza, inseguridad y temor a estar sola “a perderte”.
- Respuestas “pasivo-agresivas” expresadas en comentarios para descalificar, irónicos, etc. No decir exactamente lo que se siente, sino que se utilizan comentarios o bromas, que dejan entrever el malestar.

La forma cómo opera la violencia psicológica en las relaciones de pareja, es mediante el control. Se interviene en el hacer, decir, sentir y pensar de la otra “minando” los espacios cotidianos. Algunas formas de éste control se expresan de la siguiente forma: apariencia física, relaciones sociales, medios de comunicación y redes sociales; amenazas de muerte (suicidio, homicidio), control por los celos, de las sexualidades, entre otras. Todas estas formas de control (y otras que cada una puede reflexionar y complementar), buscan el control del cuerpo, la existencia y memoria, se pretende la enajenación, mediante el ejercicio de la fuerza y la imposición de criterios de lo que puede o no SER, según dimensiones cotidianas del poder colonial en el cuerpo.

# **Capítulo II**

## **Preguntas, objetivos y Metodologías**

**A. Las premisas para la realización del diagnóstico fueron:**

1. La ausencia de políticas de autocuidado, sostiene la colonialidad del poder en las acciones políticas que despliegan las activistas.
2. Los discursos y las prácticas asociadas al feminismo liberal desautorizan el autocuidado, como talante de la actuación política.
3. El autocuidado quebranta la normativa del “eterno femenino”, mediante la concienciación de la necesidad de la mismidad y la transcendencia de las activistas.
4. El autocuidado se basa en una ética de la sororidad para la tramitación de los conflictos, relacionadas a las disidencias, divisiones y separaciones distintivas de la acción política.
5. El autocuidado refiere a que lo “personal es político”, por tanto, construye colectivamente mundos justos en sintonía afectiva consigo misma.

**Preguntas para el diagnóstico**

Pregunta principal: ¿Cuáles son las afectaciones “psicosociales” que se materializan en el cuerpo de las activistas en el contexto del post golpe de Estado en Honduras?

Preguntas secundarias:

1. ¿Es el autocuidado una premisa que permite la transformación de la cultura de la dominación?
2. ¿Cuáles son las claves discursivas y prácticas que sostienen el activismo según la lógica del poder colonial?
3. ¿Por qué las activistas enferman, se deprimen y/o se suicidan?
4. ¿Qué tipo de liderazgos se ejercen en el contexto hondureño que repercuten en los procesos de autocuidado?
5. ¿Qué papel juega el autocuidado en los procesos de emancipación y vindicación que desarrollan activistas en sus distintos escenarios cotidianos?

## **B. Propósito y objetivos**

El propósito del diagnóstico es evidenciar el impacto que impone el ejercicio del activismo, cuando no se implementan políticas de autocuidado para el desarrollo de acciones individuales-colectivas que garanticen la seguridad integral, los procesos de autonomía, el buen vivir, como clave de transformación de la cultura de la dominación que sostiene la violencia.

**Los objetivos específicos son los siguientes:**

1. Detectar las principales afectaciones del campo psicosocial en activistas, defensoras/es de los derechos humanos en el contexto hondureño.
2. Contribuir a la tramitación y elaboración del duelo asociado a múltiples experiencias de la violencia.
3. Reconocer los principales discursos y las prácticas del poder que impiden los procesos de autocuidado en clave feminista.
4. Evidenciar la necesidad de las políticas de autocuidado, como dimensión inseparable para el desarrollo del activismo político.
5. Promover estrategias asociadas al autocuidado que contribuyan a un ejercicio sostenido del liderazgo colectivo, como clave de transformación de la cultura dominante.

## **C. Metodologías, muestreo y técnicas utilizadas**

El análisis desarrollado, según tres modalidades metodológicas: (i) apoyo terapéutico individual (ii) grupos de autoayuda y (iii) observación participante.

El método se basó en la etnografía feminista e investigación cualitativa. La metodología feminista en la investigación, se define como una posición filosófica, política y ética que analiza los problemas psicosociales, como construidos socialmente, entendiendo su producción desde la colonialidad del poder. Es decir, el malestar no es un asunto individual, sino cultural producido por la cultura de la dominación. Cuando una activista se “enferma” y desestabiliza (física, emocional, espiritualmente; afectivamente) es un modo de silenciamiento y violencia que ejerce el poder para impedir la transformación. Por tanto, no cuidar de sí es una prerrogativa del poder colonial, instaurada en la memoria individual-colectiva de la esclavitud que asegura el sometimiento de las activistas.

La epistemología feminista cuestiona la pretendida universalidad, neutralidad y objetividad científica indicando el compromiso político, en este caso del acompañamiento psicosocial con los procesos de transformación de la opresión. El feminismo descolonial crítica cómo la ciencia médica, moderna occidentalizada-eurocentrada, ha sido la aliada principal para el sostenimiento de la dominación y la hegemonía patriarcal. Es decir, crear cuerpos fragmentados y escindidos de sí mismos, de la tierra de sus contextos es la estrategia principal para asegurar la expropiación y la opresión de los cuerpos de las mujeres. Es decir, la supuesta debilidad femenina, la inferioridad, la dependencia y labilidad emocional son nociones cuestionadas, en tanto, no pertenecen al orden de lo esencial e innato, sino a las producciones necesarias de la colonialidad para asegurar la acumulación.

la objetividad científica no existe, el acompañamiento en clave feminista requiere “construir con”, aproximarse para generar procesos reflexivos desde la experiencia situada de la dominación de las mujeres, reconociendo sus privilegios y sus distintas posiciones en el sostenimiento de la sujeción. Por tanto, no se concibe a la “mujer” como una universalidad, sino como una “diferencia” que en sí misma explica y resiste a la dominación. En este sentido, existen múltiples eslabones del poder que en determinados contextos la ubica como la sujeta, pero en otros puede ser la opresora. En este sentido, el análisis se asume dentro del proceso de transformación de las condiciones estructurales que generan. Por tanto, las lecturas del contexto afectivo, constituyen aproximaciones a la realidad que no se asumen como verdades absolutas. Varios elementos caracterizan el abordaje terapéutico desde esta concepción:

- Toma en cuenta las especificidades del contexto y las historias de los espacios locales, los territorios y geografías (emocionales, físicas, políticas, económicas) en la que se desarrolla la vida cotidiana.
- Identifica la complejidad de las opresiones y sus distintos eslabones. Es una concepción que explica los asuntos del ser en intersección con los distintos elementos que configuran los procesos de objetivación (las edades, el sexo, las sexualidades, los procesos de racialización y las clases sociales).
- Desarrolla experiencias metodológicas específicas. Sin caer en el relativismo inconsciente, significa escuchar las diversas formas de expresión que tiene la desigualdad en función de cómo cada sujeta la vive en su corporalidad. Por tanto, los métodos se construyen en la interacción en la conversación.
- Un factor importante a considerar en la teorización feminista es un balance adecuado entre compromiso-distanciamiento, tomar distancia comprometida significa, asumir la cercanía sobre lo que se estudia, pero también el “arte” de tomar distancia para reflexionar sobre lo que se observa. No involucrarse en las dinámicas de poder que el propio hecho de investigar supone.
- Quien investiga se sitúa dentro del proceso producción de conocimiento; sus nociones y privilegios.



El diagnóstico se basó en una exploración cualitativa que toma en cuenta los criterios que se proponen desde la fenomenología. Es decir, se basa en la experiencia vivida, narrada y percibida por quienes participan. Es un proceso dinámico que procura la participación activa y directa de quienes padecen sus problemáticas. En este sentido, ofrece una triangulación de las percepciones de las realidades, desde las voces y narrativas de sí con las autoras (es) seleccionadas que permiten comprender epistemológicamente la realidad narrada, conjuntamente con la interpretación de quién investiga.

El análisis no pretende establecer generalizaciones sobre las activistas, tampoco homologar dichas experiencias. El análisis y la interpretación aplica en los contextos explorados y sus respectivas descripciones son conformes a las prerrogativas de la investigación cualitativa. En este sentido, se trata de los relatos, de los significados, de las intenciones y las búsquedas de sentido a lo que se vive, en este caso, asociadas al activismo en el contexto de la violencia post-golpe de Estado.

### **Descripción de la muestra**

El criterio para participar fue la significación de la afectación psicosocial directa o indirecta, asociado al contexto de la violencia en Honduras, entre activistas relacionadas al trabajo que desarrolla Cattrachas. Sobre todo, considerando la afectación en el grupo producto del suicidio de uno de los integrantes de la organización. La muestra se eligió según el criterio de selección socio-estructural que definen los estudios cualitativos, tipo estudio de caso colectivo, cuya elección es intencional por conveniencia en función de la ponderación de la saturación que plantean dichos estudios.

En el diagnóstico participaron quince activistas: 14 mujeres y un hombre transexual; participaron lesbianas, bisexuales y heterosexuales. Mujeres jóvenes y adultas, entre 17 y 50 años. En cuanto a los procesos de racialización, la mayoría se describió como “blanca” o “mestiza” en un caso se definió como “negra”. La mayoría tienen estudios universitarios en ciencias sociales. En su mayoría conviven con parejas y familia extendida, en algunos casos se encuentran en procesos de separación y divorcio. Todas viven en Tegucigalpa en zonas urbano populares y de clase media-alta.

Las participantes desarrollan trabajos en ONGs y organismos del Estado, relativos a la defensa y promoción de los Derechos Humanos. La mayoría participa activamente en diferentes acciones de incidencia y movilización, asociadas a las mujeres, los grupos LGBT, la niñez y las juventudes y, las personas viviendo con VIH y el SIDA, también, en las cuestiones referida a la defensa del territorio. Todas las participantes están involucradas en las movilizaciones relativas al post-golpe de Estado. Algunas han recibido amenazas y agresiones directas por la labor de activismo que desarrollan. Indistintamente todas las participantes, han vivido experiencias relacionadas a la violencia contra las mujeres en diferentes momentos de sus trayectorias vitales.

### **Técnicas utilizadas:**

1. Entrevistas a profundidad: Se realizaron doce entrevistas a profundidad con tres entrevistas consecutivas con cada una de las participantes. Estas entrevistas tuvieron un promedio de dos horas de duración . El carácter de estas entrevistas no fue de indagación exclusivamente sino terapéutico. Estas sesiones fueron individuales y con un alto contenido de descarga emocional.
2. Sesión grupal: Se realizó una sesión grupal en la que las activistas reflexionaron, sobre las implicaciones del activismo en la vida cotidiana, los efectos de la violencia y la importancia del autocuidado como dimensión de protección. Esta jornada fue facilitada en clave de grupo de autoapoyo. Es decir, la sesión no fue solamente pautada para diagnosticar las problemáticas, sino también para hacer catarsis y generar procesos de cohesión y comunicación grupal.
3. Observación participante: Se realizaron varias acciones de observación dentro de las técnicas mencionadas anteriormente, pero también en espacios informales de conversación con diferentes activistas y personas “expertas” en la cuestión del activismo en Honduras. También en varias sesiones informales de café, tertulia y conversación con las participantes.

# Capítulo III

## Resultados

“Hay días en que no quiero abrir los ojos, sólo quiero quedarme en la cama y esperar a que todo pase”

“Es tan difícil convivir con todo esto que muchas veces una piensa que lo único posible es la muerte”

“Todo esto implica no confiar en nadie, no esperar nada de nadie, es simplemente salvarse uno y ya”

“A veces tengo tanto miedo, tanta rabia, tan tristeza que lo único que pienso es que me estoy poniendo loca”

“Es tanta la carga es tanto ver la muerte que uno termina agrediendo a quienes uno más quiere”

## A. Dimensiones de la subjetividad y los vínculos afectivos

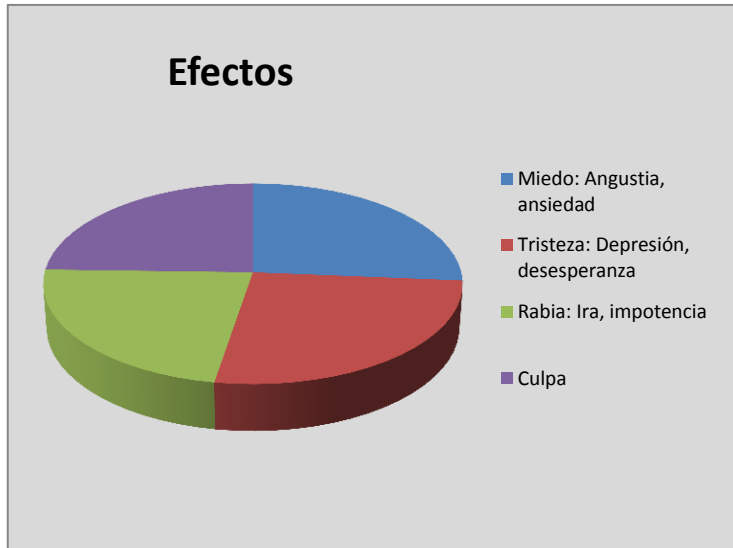
Esta dimensión constituye el malestar psíquico que instaura la violencia en la cotidianidad. Es decir, el entramado afectivo que caracteriza la cultura de la dominación y las propuestas de resistencias que anteponen las defensoras a dicha cultura. Estos sentimientos son construidos y experimentados como “individuales”, no obstante, son producidos por la ideología de la violencia, como mecanismos psíquico que asegura el poder. La (re) creación de una subjetividad basada en el terror, el miedo, la ira y la tristeza son elementos perturbadores de la experiencia cotidiana que experimentados intensa y duraderamente en el tiempo, aseguran la desestabilización y la pérdida de horizonte colectivo. En este sentido, constituyen tácticas propias de la psicología de la guerra (la violencia) la normalización de dicha situación lo que implica deshumanización (Baro: 1990;12)

La prolongación indefinida de la guerra supone la normalización de este tipo de relaciones sociales deshumanizantes cuyo impacto en las personas va desde el desgarramiento somático hasta la estructuración mental, pasando por el debilitamiento de la personalidad que no encuentra la posibilidad de afirmar con autenticidad su propia identidad. No se pueden entender entonces las crisis orgánicas sin su referente de tensión polarizadora, como no se comprende la inhibición sociopolítica sino frente al clima de mentira institucionalizada o el estereotipamiento ideológico frente a la militarización de la vida social. A su vez, las personas que se van formando en este contexto, van a asumir como connatural el desprecio por la vida humana, la ley del más fuerte como criterio social y la corrupción como estilo de vida, precipitando así un grave círculo vicioso que tiende a perpetuar la guerra tanto objetiva como subjetivamente.

El golpe de Estado y sus múltiples tácticas de guerra, rompe con los tejidos culturales, comunitarios y personales que hacen posible la cotidianidad, desde un sentido de cohesión y continuidad en el espacio tiempo. Es decir, aspectos cognoscitivos, afectivos y ancestrales de conexión con el territorio se ven alterados por la imposición de la violencia. La militarización de la vida cotidiana, los constantes actos de violencia y ataques específicos a las personas, evidenciados por diferentes medios y vías, instauran el miedo. Sobre todo, a quienes conviven con la opresión en sus memorias, no sólo por el golpe, sino por cuestiones asociadas a la clase, la racialización, las sexualidades y el género. Es decir, a las experiencias previas de la violencia en distintos ámbitos, se suma el nuevo contexto político que exacerba la violencia, como práctica constante y sistemática desde los distintos dispositivos del Estado.

La instauración del desequilibrio en la experiencia psíquica-simbólica, significa que, “el afuera” es aterrador y amenazante. Dicho desequilibrio no es fantasioso, sino que el Estado lo instaura por la fuerza, a través de múltiples mecanismos de vigilancia y castigo que procuran la legitimidad de su presencia, imponiendo el control, la represión y desestabilización individual-colectiva. En otras palabras, la violencia es el recurso para “mantener el orden y la estabilidad”, pero este “orden”, implica la generación del “desorden” emocional-afectivo para desarticular a quienes se oponen al sistema golpista: El miedo, la desesperanza, la tristeza, la depresión y el suicidio.

A Continuación se señalan los principales elementos de carácter subjetivo que fueron evidenciados en el diagnóstico desarrollado:



### 1. El miedo: la angustia-ansiedad

Un efecto común analizado en las sesiones es el miedo. Es una sensación característica del contexto violento es constante y, atañe distintos aspectos de la cotidianidad. La RAE define el miedo como: “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario; Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea” (2013). Esta sensación de perturbación genera un estado de ánimo alterado, con sensación de desequilibrio, zozobra y rompimiento con el sentimiento de seguridad y equilibrio. El miedo cuando se prolonga, implica

que, cualquier aspecto de la realidad externa-interna se experimenta como amenazante y peligrosa.

La mayoría de mujeres que participaron del diagnóstico, provienen de contextos familiares, laborales y educativos con historias previas de violencia. Es decir, hay un tejido afectivo, estructurado desde los aprendizajes que impone la violencia en el cuerpo: la indefensión aprendida, la baja autoestima, la dependencia y el sentimiento de inferioridad.

La violencia política expone a la experiencia de separación, aislamiento y orfandad de los abusos experimentados desde la niñez. Estos actos del “aquí y ahora” activan en la memoria las marcas del terror experimentados con anterioridad, en este sentido, la sensación de desprotección e inseguridad se incrementa. El miedo es un sentimiento concomitante a la violencia que asegura su instauración y aceptación. En muchos casos implica las ganas de “desaparecer”, la inmovilización y el deseo de no “hacer nada”.

“Lo más difícil para mí es el miedo. La mayoría de las veces que salgo, pienso que algo me puede pasar. Pero además es que se crece con ese miedo. Desde muy pequeña una aprende a tener miedo a todo lo que pasa en el cuerpo, afuera. Ahora uno lo siente más, porque una sabe que fácilmente a una la pueden matar o desaparecer, si una se descuida. La violencia es algo tan cotidiano que ya uno normaliza lo que pasa. Pero lo que esto le deja a uno es mucho miedo a moverse, a salir, a caminar, a sentirse libre” (activista entrevistada).

“Yo siento que no puedo hacer nada. Hay días que uno no quiere salir, pero hay que hacerlo, porque para sobrevivir también hay que salir. Pero da mucho miedo, inseguridad. Todo lo que pasa todos los días en este país. Hay muchas personas que la matan. También amigos que se han matado, uno vive contando muertos. Entonces, todo eso genera miedo, porque también se pregunta ¿cuándo me tocará a mí? O lo que es peor ¿cuándo le pasará a uno de mis hijos?” (Activista entrevista).

“Cada día uno sale, camina, hace lo que toca. Pero uno siempre tiene ese miedo en el cuerpo. Es una cosa que casi nunca se quita de encima, cualquier cosa uno piensa que es algo contra uno. Yo no quiero a veces ni salir, me gustaba bailar, caminar, visitar. Ahora no hago nada de eso, ahora me limito a lo que tengo que

hacer, uno pierde mucho, porque ese miedo es como una parálisis. Como algo que le impide a uno hacer o ser lo que uno quiere” (Activista entrevistada).

“Tengo miedo porque no se trata sólo de lo uno vive afuera en la calle, en la propia casa a veces uno no quiere ni puede estar ahí tampoco, por a veces la violencia ahí es más peligrosa. A mí me pasaron muchas cosas, muchas situaciones, muchas agresiones ahí dentro que nunca pensé que hoy estaría viva”.

El miedo es una emoción intensa que bloquea los pensamientos, sentimientos y acciones, porque el afuera es peligroso. Supone una conmoción en el cuerpo de largo alcance, porque las historias de las activistas están determinadas por la violencia, no sólo en el “afuera”, además en el espacio familiar con las parejas, hijos/as, en los trabajos, etc. están expuestas a múltiples relaciones pautadas por la violencia. En este aspecto, una activista señaló lo siguiente:

“Lo más difícil no es sólo lo que una vive afuera cuando está trabajando y protestando. A veces lo más duro es llegar a tu casa y darte cuenta que ahí nadie te apoya lo suficiente que vives con alguien que controla, daña y hiere todo el tiempo. Esa violencia es dura, porque una sabe defenderse más fácil de la otra violencia, pero esa que le toca a una directamente no. Lo más difícil para mí es darme cuenta que en mí casa hay una guerra, un control todo el tiempo. Entonces una no es feliz, ni afuera ni dentro, entonces una no quiere hacer nada”.

El miedo instauro la tensión, zozobra y parálisis en las activistas. Su máxima expresión es el terror a la movilidad. Estas expresiones exacerbadas de pánico, devienen en la sensación permanente real y simbólica de estar perseguidas, en tanto todos sus espacios están matizados por la violencia. Este elemento en la psicología tradicional, suele interpretarse desde el carácter fantasioso y la “histeria femenina”. En este sentido, la psicología feminista cuestiona la paranoia, como un sentimiento fundado en la cultura política que persigue las trayectorias vindicativas de la autonomía de las mujeres. La “feminidad” es una condición que se funda en el miedo como condición de la identidad de las mujeres.

El miedo reactiva según la marca de género, la conservación de lo femenino. Este “mecanismo psíquico del poder” (Butler; 2000), asegura que las mujeres sean dependientes e inseguras que salvaguarden los valores que el patriarcado instituye para su identidad. El miedo como táctica de la violencia, procura la parálisis de las sujetas políticas, mantenerlas en cautiverio. Esta dimensión del miedo, implica la culpa de afectar a otras y otros, dado que el “yo” de las mujeres es una entidad inexistente, se prefigura desde la otredad. Según Lagarde es un eficaz mecanismo para negar e impedir la autonomía:

Nos han enseñado a tener miedo a la libertad: miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. La cultura patriarcal con la sutil, pero eficaz dinámica, ha ido introyectando en las mujeres el miedo a la libertad, lo cual se ha ido perpetuando de generación en generación. Tal es así que vamos incorporando existencialmente en nuestro modo ser y de proceder un talante temeroso de la vida misma. El miedo es un gran impedimento en la construcción de la autonomía, porque desde muy pequeñas y toda la vida se nos ha formado en el sentimiento de orfandad: porque se nos ha hecho profundamente dependientes de los demás (Lagarde, Marcela, 67).

Algunas secuelas observadas a propósito de los efectos que genera el miedo son:

- i) **La impotencia:** Se experimenta como incapacidad o falta de poder para detener la situación de agresión. Es la percepción impuesta por el contexto violento, de que frente a los hechos de agresión, “no hay nada que hacer, porque nada va a cambiar”. Este pensamiento implica el pesimismo, la inmovilidad, estancamiento y baja participación por la desconfianza que instaura el miedo en la cotidianidad.

La impotencia constriñe, altera las acciones cotidianas de las defensoras, porque el “afuera” se percibe como invasivo y altamente peligroso, porque como lo expresa una de las defensoras “es una fuerza ajena que se desconoce y controla mis acciones”, ante esta fuerza extraña se siente y piensa que “nada puede hacerse”, estos elementos se refuerzan por la falta de respuestas estatales y la impunidad en los procesos de denuncia de la violencia.

- ii) **La Ansiedad-angustia:** Es una reacción ante la percepción de peligro y daño. Produce un “vacío” que se traduce en trastornos psicossomáticos, tales como: agitación, intranquilidad, preocupación, incertidumbre; insomnio, dolores de cabeza, taquicardia, asma, entre otros. La ocupación mental que suponen estos estados, genera cansancio y agotamiento, por tanto, se disminuyen las capacidades de afrontar el contexto. La experiencia de angustia, está ligada al dolor y sufrimiento, asociada a la culpa y a la falta de horizonte político, dado el constreñimiento que impone la represión política en la cotidianidad.

“Es difícil levantarse sintiéndose cada día como una opresión en el pecho, en el cuerpo. Una no sabe si va amanecer viva o si a alguien de la familia le pasara algo. Uno mira las noticias, uno sale a la calle y uno todo lo que siente es ganas de salir corriendo, de llegar a la casa y esconderse, todo eso produce mucha preocupación y cansancio” (Activista)

- iii) **La Indefensión:** Es una condición de vulneración psicológica, porque se experimenta el contexto fuera del control propio sin posibilidad de invención, gestión y autonomía cotidiana. Se percibe como inútil cualquier búsqueda de salida, en este sentido, la sensación es de abandono y desamparo, reforzada por el aparato militar y de justicia del Estado, el contexto político y las condiciones socioeconómicas de las defensoras. “Lo peor para mí es sentir que esto nunca va a cambiar”; “uno se pone a mirar todo lo que pasa y uno siente que uno esta solo que nadie puede con esto que nos pasa”.

La indefensión permite reconocer la necesidad de apoyo, pero si dicho sentimiento se sostiene produce apatía, negación y aislamiento. Lo más grave de la indefensión es la aceptación y adaptación al contexto agresivo. En este sentido, implica la normalización de la violencia, si bien se requiere convivir con el contexto agresivo, como mecanismo defensivo para la sobrevivencia, no obstante, si perdura individual-colectivamente se termina acatando la violencia sin sorprenderse por sus implicaciones cotidianas.

## 2. La tristeza: Desesperanza y depresión

La tristeza representa un estado de melancolía y desconsuelo. Se caracteriza por un sentido de desesperanza y soledad. Es una sensación de minusvalía propia con escasa conexión consigo misma, se siente “fuera de sí” pierde su sentido. Esta sensación de pérdida instaaura pensamientos, tales como: “estoy sola”, “no cuento con nadie”, “todo lo que hago está mal”, “nada en mi vida tiene sentido”, “porque me pasa a mí”, “lo hago todo mal” (...) Es un estado de pesadumbre y depresión que induce el deseo y materialización en algunos casos del suicidio. Es decir, baja la presión a un grado tal que la vida pierde todo sentido. Esta sensación fue considerablemente expuesta por las participantes en el diagnóstico.

“He sentido muchas momentos de mucha soledad. Eso es muy duro porque uno siente que la vida no hay que vivirla”; “lo más difícil de la tristeza es que uno empieza a sentir que no hay salida que no tiene sentido estar viva”; “cuando me llega la tristeza, me asusto mucho porque es difícil salir de esa situación; “Creo que lo más difícil de uno estar triste es que muchas cosas pierden importancia con nada uno se siente conectada”.

La tristeza es una emoción básica de quiebre afectivo que se origina ante situaciones de pérdida, implica desconfianza en la capacidad de sintonía y armonía propia. Se expresa como desequilibrio, decaimiento, llanto, labilidad emocional y el descuido de sí. Aparece cuando las expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias son dolorosas, generando confusión por la ruptura con la realidad afectiva significativa (divorcios, muerte; pérdidas de objetos y relaciones valiosas, expropiación del territorio; migraciones; violaciones, agresiones, desplazamientos forzados, etc.). Implica nostalgia por lo que se tuvo o lo que se desearía tener. Sentimientos asociados con la depresión son: el abatimiento, la desesperanza, el desengaño, el desamparo y la soledad.

La tristeza implica que se congelan los vínculos afectivos “todo da igual”; “uno siente que la vida se va”; “son momentos en que uno no desea estar con nadie”. Se experimenta baja autoestima y rechazo de sí misma, en este sentido, la depresión implica autoagresión. La violencia impone la sensación de que la propia vida no merece ser vivida y carece de valor, por tanto, la depresión implica un estado de desprecio, rechazo y negación de sí. Este elemento se refuerza con la violencia psicológica, cuyo mensaje principal es: “no te perteneces, puedo hacer contigo lo que quiera”. En este sentido, el miedo, la indefensión, la falta de autonomía y la dependencia se fundamentan en el desprecio y rechazo de sí en la inferioridad que instaaura el contexto violento.

El suicidio en el contexto de la violencia es una respuesta a la indefensión individual-colectiva que ubica sólo en su propia desaparición la resolución del miedo, las tristezas y ansiedades. En este sentido, es considerable atender las dinámicas de la depresión. Estas problemáticas tienen a ser poco expuestas en los espacios del activismo. Muchos actos de aislamiento, delirio paranoide y despersonalización son característicos de la depresión en las activistas. Estas



realidades requieren intervenciones de distintos órdenes que consideren la conexión ritualista con su espacio geográfico, afectivo, sexual y espiritual.

Una cuestión relevante en las activistas, fue las experiencias de malos tratos en sus relaciones afectivas que conducen a la tristeza, depresión y baja autoestima. La exploración desarrollada evidencia que la mayoría de activistas viven en contextos relacionales, pautados por el control y la falta de independencia amorosa. La narrativa amorosa sigue anclada en los principios del “amor romántico” occidentalizado que estructura un contrato amoroso “nocivo” que impide la libertad y autonomía. Se evidenció que se convive con múltiples expectativas y mitos que sostienen la violencia de pareja: “sin no puedo vivir”, “porque te celo te quiero”, “eres lo único importante en mi vida”, “el amor es para siempre”, etc. También se evidenció que esta manera de articular las relaciones, bajo las premisas del pacto social patriarcal es poco debatida en los espacios organizacionales, por tanto, existen escasas prácticas cotidianas amorosas, basadas en el autocuidado. Al contrario, la mayoría de exploraciones narradas están asociadas a vínculos relacionales pautados por la violencia. Estas formas de violencia en la pareja son el motivo de profundos dolores y heridas que conducen a la tristeza, el abandono afectivo y la depresión en las activistas.

En la mayoría de participantes, en lo que respecta al campo de las relaciones amorosas, el plano afectivo está pautado por la posesión y el control en la dinámica de la pareja. Igualmente en relación a los hijos e hijas esta dimensión fue considerable, pocas relaciones de comunicación y transparencia en los acuerdos desde una concepción equitativa del relacionamiento, al contrario, se narraron múltiples experiencias dolorosas en cuanto a las formas de relacionamiento familiar que implica la desconexión afectiva y la falta de tramitación de las dificultades cotidianas, desde una perspectiva de cuidado mutuo. Al contrario, hay múltiples experiencias de desamparo, falta de comunicación y una gran variedad de conflictos asociados a las historias de violencias no resueltas en este ámbito. Se requieren profundizar estos aspectos, sobre todo, para el caso de Cattrachas en cuanto a las relaciones lésbicas, las violencias y sus implicaciones en las acciones de vindicación.

### **3. La ira: rabia y agresión**

Audre Lorde (1971) escribió en su poema “¿quién dijo que era simple?” Que el árbol de la rabia tiene múltiples raíces. Su descripción indica que en los contextos de la violencia es necesaria en tanto, explica la raíz de la opresión. La rabia no es más que ese sentimiento “ensordecedor” por los maltratos recibidos el cuerpo sancionado y castigado por las múltiples violencias recibidas. Deviene de la exclusión y expropiación que impone la experiencia de habitar cuerpos no normativos. En este sentido, las experiencias de la opresión producen dolor, cólera y rabia. La rabia habla de un profundo dolor, por la expropiación experimentada.

La rabia se expresa en descarga física y emocional, borra los límites de la realidad, por tanto, se reacciona sin valorar las consecuencias de los actos. Es un sentimiento que el contexto violento impone, porque la impotencia el miedo y la depresión implican una profunda ira en tanto lo vivido es injusto y devastador en relación a su propia autoimagen y la de los demás. Es un estado generalizado de coraje e irritabilidad, cualquier situación se percibe como amenazante y se reacciona agresivamente frente a diferentes circunstancias, asociadas o no con la violencia. La rabia produce malestar y rompimiento afectivo, en tanto, supone ataque directo o indirecto a las personas cercanas con las que se convive.

La rabia es legítima se activa ante la frustración, impotencia y angustia que produce la violencia. Es una emoción devastadora, porque la rabia se inflige hacia personas afectivamente significantes. “He sentido tanta agresión dentro de mí que por momentos he querido que todo lo que está frente a mí desaparezca”; “siento tanta rabia que muchas veces no sé qué hacer quisiera matar o que me maten”; “tengo tanto rencor dentro de mí, tantas cosas que no he podido decir que muchas veces, lo único que hago es explotar y lo peor es que exploto con las personas que más quiero”; “Lo más difícil para mí, es cuando grito de más a mis hijos, cuando no sé lo que me pasa y empiezo a hablar a maltratar a muchas personas”; “a veces es tanta la rabia que siento, que sin darme cuenta hablo duro a mis hijos, les pego, les grito mucho, otras veces siento que estoy ofendida con todas las personas”.

El propósito de la rabia es funcional a la violencia, en tanto, procura destruir las barreras propias y de otros, mediante la provocación y (auto) destrucción, procurando borrar los tejidos de razón y sentido cotidiano de vinculo, genera desequilibrio mediante el desborde de la propia capacidad de contención emocional. En este sentido, las defensoras identificaron que carecen de espacios para poder soltar, expresar y canalizar la rabia. También, se evidenció las escasas herramientas de apoyo emocional con que cuentan en su trabajo cotidiano para tramitar y aprender a canalizar este tipo de emociones. Hay una fuerte carga de historia de violencia que requiere mayores acompañamientos, hay heridas muy graves en la relación con su propia historia que requieren procesos de sanación, perdón y reconciliación consigo mismas.

## **B. Dimensión colectiva-organizativa**

La dimensión colectiva destaca los procesos de organización que desarrollan las activistas, las formas de actuar políticamente frente al contexto de la violencia. Refiere al sentido que otorga la vindicación de los derechos, a la búsqueda de transformación y las distintas opciones políticas que alientan el accionar de las activistas. Esta dimensión alude a tres aspectos fundamentales: Al ejercicio del poder y los liderazgos, a las formas de hacer organización y los modos de participar. En este sentido, estos tres aspectos se irán abordando de manera relacional en el análisis que se presenta a continuación.

El fortalecimiento y sostenimiento de las organizaciones depende de la confianza, la adecuada comunicación y cohesión entre sus integrantes, para las defensoras hay una relación continua entre el mundo “privado” y el mundo “público”, es decir, lo que sucede en estos ámbitos interpela la vida cotidiana, generando malestares que repercuten en su buen vivir. Algunos elementos identificados como aspectos que lesionan los procesos colectivos son los siguientes:

- Estigma y estereotipos de género
- Resistencia a los liderazgos de las mujeres
- Formatos de liderazgos patriarcales
- Escaso reconocimiento social de los aportes que desarrollan
- Desconfianza, falta de comunicación y escasos espacios para tramitar los conflictos internos
- Escasos espacios para la reconstitución de la memoria colectiva desde la genealogía feminista

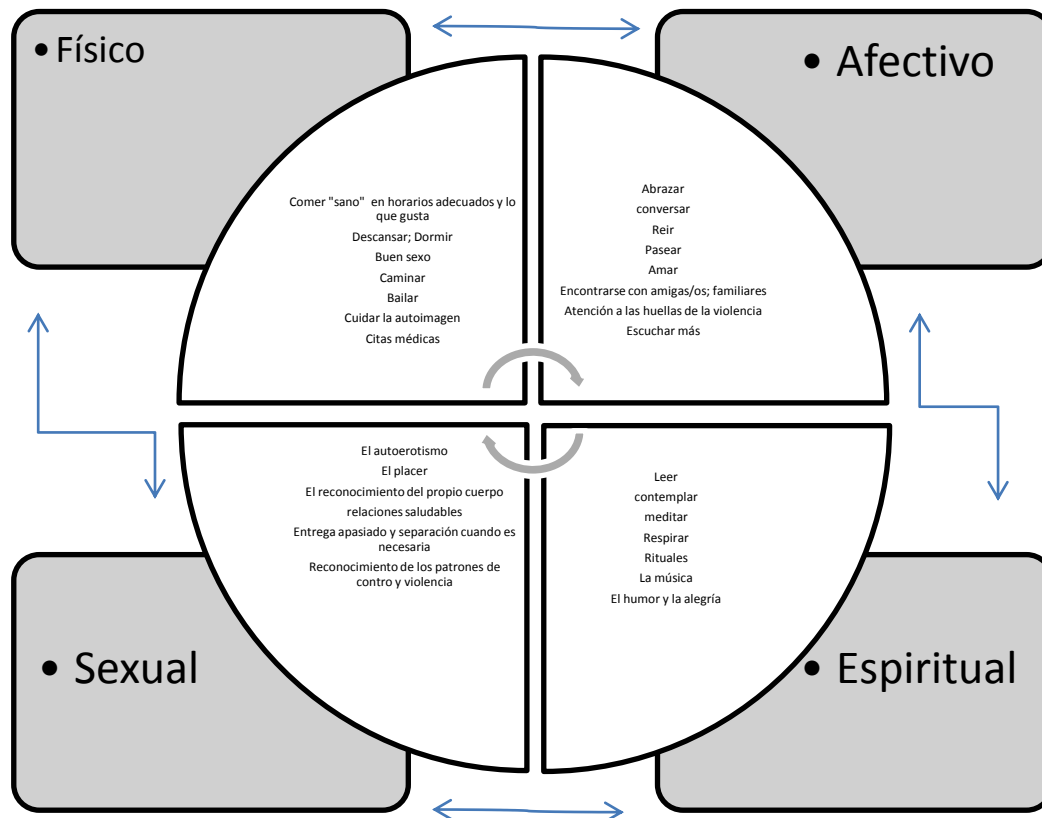
Se evidencian los siguientes aspectos de afectación colectiva:

- i) **Trabajo bajo presión:** esta dimensión impone estrés crónico, cansancio y agotamiento. No cuentan con tiempo para procesar sus acciones, de otro lado, están envueltas en múltiples roles en los ámbitos públicos-privados que demandan un sinnúmero de actividades cotidianas, cuyo común denominador es la sobrecarga laboral, el desgaste y el cansancio. Todas estas dimensiones sumadas a contextos organizativos con escasos espacios de comunicación, cohesión y confianza. Al contrario, los espacios organizativos tienden a estar permeados por el rumor, la concentración del poder, la falta de delegación de acciones y la escasa tramitación de los conflictos. Además, las demandas del contexto violento son constante, se requieren respuestas urgentes y rápidas a cuestiones de “vida y/o muerte”, esto implica un congelamiento del cuerpo, de las emociones, del hacer que revierte en condiciones de estrés crónico, expresando en condiciones precarias de salud mental, sexual, física y espiritual.
- ii) **Descuido de la mismidad:** el activismo se tiende a desarrollar, desde una idea que deben mostrarse fuertes, “siempre tenemos que demostrar que podemos con todo”. Este elemento supone estar disponible todo el tiempo a cualquier hora sin límites, frente a las demandas del contexto. Esta escisión entre lo que se siente, lo que se desea y lo que materialmente se puede desarrollar, supone fuertes cargas de estrés y presiones cotidianas. La neutralidad y objetividad frente al contexto sin considerar los quiebres afectivos; emocionales es una forma de instauración de la lógica del patriarcado en la cotidianidad. En este orden de ideas, se observa un considerable desgaste emocional que tiene fuertes repercusiones en la salud integral de las activistas. El descuido de sí, supone entrega ilimitada al hacer, en algunos casos, está necesidad constante de hacer, ese constante movimiento y accionar esconde temores, miedos y negaciones, asociados al de sí, asociados al aprendizaje de género que tiene que ver con delimitar con poder decir “no”.

- iii) **Invisibilidad y falta de reconocimiento.** El trabajo que desarrollan las mujeres en el ámbito público, suele realizarse en contextos muy adversos, caracterizados por “marcar”, señalar y estigmatizar el activismo, en tanto, quiebran con lógica de la “mujer tradicional”. Las familias, parejas el Estado tiende a no visibilizar la importante labor que desarrollan y los aportes significativos de su trabajo al desarrollo del país.
- iv) **Falta de comunicación y quiebres relacionales entre activistas:** Las activistas señalaron múltiples situaciones de maltratos y falta de diálogo entre activistas. Este elemento indican es complejo y difícil de tramitar “una se acostumbra a la pelea hacia afuera, a estar contra la corriente, pero cuando el rumor, la crítica viene de alguien del propio grupo eso es desbastador”; “lo más difícil para mí es cuando la competencia es con otras compañeras, cuando es dentro de los mismos grupos que se dan esos malos tratos”. Varias de las activistas señalaron que muchos actos de rumores, no se enfrentan directamente, sino que actúan para descalificar a las activistas. Indican que estas situaciones escasamente se abordan dentro de los espacios organizacionales.
- v) **Experiencias amorosas y de amistad entre activistas:** El amor en el imaginario colectivo y en las metáforas sociales está relacionado con creaciones y vivencias en las que la mujer es receptora, a la que le corresponde ceder y postergar sus ganas e intenciones; según los códigos establecidos en estas imágenes y relatos las mujeres escasamente puede ser autónoma en sus experiencias afectivas. Dentro de las organizaciones ocurren experiencias amorosas, matizadas por la falta de la coherencia política en lo que respecta a los afectos. La praxis amorosa esta “divorciada” de una práctica de liberación, aún entre compañeros/as de activismo. Son cuestiones que escasamente se abordan en el plano colectivo. Si bien es una dimensión que implica violencias, abusos y distanciamientos, no hay espacios de discusión que permitan la creación de relaciones afectivas que rompan con la cultura de la dominación en los afectos, al contrario se señalaron varias situaciones de acoso, maltrato y control.
- vi) **Activismo basado en nociones de martirio, salvación y heroísmo:** El pensamiento judeocristiano asocia el activismo a la salvación de las personas, al martirio y al sufrimiento. La noción del placer y del goce está vetado. El principio del placer estructura la experiencia humana, negarlo supone limitar lo que es, a lo que se da, a lo posible la existencia. Gozar significa imaginar, inventar, fantasear, trastocar el orden de lo real y acudir a esa dimensión de los símbolos que permiten la cohesión individual y colectiva en una dimensión necesaria para el buen vivir.

Las prácticas cotidianas están imbuidas de un pragmatismo político, propio del capitalismo que escinde la vida de las defensoras, las ubica sólo como “dadoras”, cuidadoras eternas de los demás sin límites. También se asocia con una noción de heroísmo que indica que no importa la vida propia. En este orden de ideas, se descuidan dimensiones de la existencia que conectan sus mundos con la posibilidad de la transcendencia de la opresión.

El activismo se asocia a prácticas negadoras del buen vivir en la práctica concreta de las activistas. Al indagar sobre lo que “les hace falta” para el buen vivir, señalaron dimensiones del autocuidado: físico, afectivo; espiritual; sexual.



Los elementos indicados en la gráfica, evidencian la intención de restaurar varios aspectos que constituyen displacer en la experiencia de activismo. Sobre todo, relacionados a espacios de apropiación que permiten el descanso y el activismo en la pausa. Este aspecto del hacer si bien es una dimensión estructurante para las activistas es evidente que se requiere asumir que no hacer nada es cuidar el hacer. Siguiendo estas ideas, las activistas reconocen como falta en el activismo los siguientes aspectos:

“Extraño encontrarme con amigas, amigas para simplemente reír y conversar”; “me hace falta descansar y leer las cosas que me gusta”; “lo que más extraño es simplemente no hacer nada mirar la luna, contemplar; bailar”; “me gustaría simplemente encontrarme con gente que quiero mucho”; “hace tiempo que con mi pareja simplemente nos vamos sin hijos, sin nada pasear”; “hace tiempo que no sé lo que disfrutar de relaciones placenteras, sin prisa a mi gusto a mi manera”; “me gustaría tener tiempo para simplemente reír, encontrarme con gente que quiero mucho y hace tiempo no veo”; “lo que más extraño es poder mirarme a mí, leer, escribir y dormir”.

- vii) **El continuo del liderazgo:** El trabajo de liderazgo es permanente, en algunos casos se realiza en apego a la moratoria patriarcal. Significa que, el ejercicio del poder se basa en una visión unipersonal, individual y vertical. Este tipo de liderazgo implica que, el trabajo se desarrolla centralizando el poder con pocos espacios de toma de decisión colectiva. Por tanto, el trabajo se realiza sin tomar espacio para el descanso, solo en situaciones extremas de “*burnout*” (sentirse quemadas) se toman algunas medidas temporales de descanso.

El patrón patriarcal de liderazgo, significa estar todo el tiempo en “*situación de mando*”, desaprender el modelo tradicional de poder, significa revalorizar aspectos como la ternura, el cuidado, la relajación y los afectos, junto a estos aspectos existe una tendencia a vivir el poder desde estas triples formas: heroicas, mártires y omnipotencia que comparten los criterios del liderazgo desde la caridad, el ser salvadoras y asistencialistas (Lagarde; 2000). La idea de la salvadora, hace referencia a que siempre hay que “ayudar al que me lo pide”, “incluso si no me lo piden ayuda”, hay una cierta compulsión y deseo de dar todo de sí por y para el otro, ese deseo poco se dirige a sus propias producciones. También existe la percepción arraigada que se puede con todo y de la perfección de las cosas, relacionado con la omnipotencia con que se asocia y endiosan las figuras de poder.

Las activistas tienden a reproducir estas ideas de “buena líder”, asociado al ideario de la “buena mujer” que desde la tradición judeocristiana, significa la “pérdida de sí”, por tanto, apoyar y acompañar consiste “en no pensar en sí”. Esa pretensión es paradójica, porque es imposible en la existencia la desvinculación o neutralidad, frente a las situación que se acompaña. Es decir, las historias que se eligen develan los propios deseos, motivos y necesidades. No se trata de “liberar” como un acto mecánico y funcionalista, en el que se enseña o adoctrina, ese es un ejercicio de poder que actúa en contra del proceso propio y de las otras. Es la dinámica que Foucault (1982; 35-53) describe en la “*Hermenéutica del sujeto*”, conocernos a nosotras mismas supone ocuparnos de nosotras y, esa ocupación implica que es indispensable la otra; la concepción mercantilista del hacer, niega esta posibilidad. En este sentido, también en la memoria y genealogía de las activistas, existen múltiples dolores, heridas que poco se procesan, esta dimensión también genera mucho desgaste y situaciones de transferencia que terminan lesionando los procesos de acompañamiento.

El trabajo se realiza en sacrificio y detrimento de mí, esto es lo que algunas feministas denominan una idea marianista del liderazgo<sup>4</sup>. El asistencialismo también “daña” porque se “arropa” a la otra(o), no se da lugar al desarrollo de la creatividad, por tanto, se desarrollan relaciones basadas en la extensión de la maternidad, entendida como solventar todas las necesidades del otro, y literalmente se le da “mamar toda nuestra vida” o se pasan a “polos de enfriamiento” basados en relaciones contractuales sin mediación afectiva. Es un tipo de

---

<sup>4</sup>Marianismo en el sentido de que contra su propio deseo y voluntad, se impone una situación a la que responde que sí. Simbólicamente las mujeres asumimos miles de tareas, compromisos y relaciones que no queremos pero sin poner límites se acepta a todo, decir “no” atenta contra la feminidad.

liderazgo que se pone en situación de riesgo, porque no mide, valora ni aprecia su propia vida, su cuerpo y su existencia.

El liderazgo colectivo se basa en los siguientes valores: afrontar los conflictos, ver oportunidades en las crisis, compartir, confiar en su saber y en él y las otras, apartarse cuando es necesario, establecer criterios o marcos éticos de relacionamiento (consigo, con las otras y otros). No trata de evitar los conflictos o no pretende que no existen, por el contrario, afronta sin descalificar. La clave está en manejar una comunicación transparente, evitando el recurso aprehendido de la violencia porque se tiende a encarar las relaciones desde las actitudes de pelea, desafiantes, descomedidas y agresivas con la otra que piensa o siente distinto de mí, desde una estética patriarcal que presupone el poder como un ejercicio “hosco” y agresivo (Lagarde, 2000).

### **C. Consecuencias de las afectaciones subjetivas-colectivas**

La salud refiere al bienestar y buen vivir, a las condiciones materiales y subjetivas que la posibilitan u obstaculizan, requiere el desarrollo de capacidades para afrontar las tensiones de la vida cotidiana y contribuir al desarrollo social, político y económico de las comunidades, como lo expresa la Organización Mundial de la salud, la salud no sólo refiere a la ausencia de enfermedades, sino a la capacidad de agencia individual y colectiva que desarrollan las personas en condiciones de equidad e igualdad para el bienestar.

El miedo, la tristeza y rabia tienen graves consecuencias en la salud emocional, física, sexual y espiritual de las defensoras, en este sentido, los malestares somáticos son constantes, la mayoría de síntomas refieren a la múltiples cargas propias de la división sexual del trabajo con sus consiguientes implicaciones para el buen vivir. Otra cuestión importante, es la poca atención que los programas y proyectos asociados al trabajo con mujeres, dedican al “cuidado de las cuidadoras”, es decir, no existen servicios integrales de salud para quienes ofrecen este tipo de apoyo, ni se evidencian en la mayoría de organizaciones disponibilidad de políticas para el autocuidado. Esta dimensión solo se atiende en situaciones de crisis o emergencias. Lo que dificulta el trámite y la elaboración adecuada de las dificultades, conflictos e historias de descompensación emocional/física de las activistas. Los padecimientos más comunes que son:

- Cansancio excesivo, agotamiento y desánimo
- Dolor de cabeza
- Problemas en las vías digestivas
- Desórdenes alimenticios
- Ataques de pánico
- Crisis depresivas
- Problemas asociados al sueño (hipersomnia, insomnio)
- Problemas del corazón (taquicardias, asma, etc.)
- Consumo excesivo de cafeína y otras bebidas energizantes
- Problemas asociados al deseo sexual
- Estrés crónico

Estos elementos de afectación obedecen a situaciones relacionadas con el estrés crónico por la intensidad que imponen las agresiones en la vida cotidiana. El agotamiento emocional, sensación de disminución del logro personal y la despersonalización son algunos de los elementos que condicionan la salud de las defensoras, relacionada a, la sensación de “estar quemada” y de que “no hay más nada por hacer”, constantemente indican que pasan por períodos en el que consideran su activismo un fracaso que no tiene sentido realizarlo. Este elemento es un detonante para la salud “todo lo que tengo es cansancio, quisiera dormir por el resto de mi vida, despertarme en otro lugar, en otra situación, ser otra. Desaparecerme de tanto dolor es lo que quiero, no quiero soportar tanto me siento tan agobiada a veces que no sé cómo seguir”.



# Capítulo IV

## Conclusiones y recomendaciones

## A. Conclusiones

1. El autocuidado como dimensión clave del desarrollo del activismo, no hace parte de las dinámicas cotidianas de las activistas. No se considera dentro de las prácticas organizativas y personales, existe una marcada tendencia a considerarlo como una dimensión sólo presente en las situaciones de crisis o emergencia (muerte, enfermedad; amenazas, etc.)
2. Una dimensión evidenciada en el diagnóstico es la falta de autoestima, la desvalorización aprendida el sentimiento de tristeza y depresión que acompaña el activismo estas dimensiones escasamente se abordan en lo colectivo. Igualmente el mundo afectivo, en lo que respecta a las vivencias del amor, tiende a seguir anclado en patrones de género que dificultan el desarrollo de autonomía, confianza y liderazgo colectivo en las activistas.
3. No se consideran las dimensiones de malestar emocional, físico, sexual y espiritual propio, la tendencia es a desarrollar un “activismo descarnado de sí misma”, se trabaja bajo toda condición y situación, no hay espacios para la tramitación de los malestares que aquejan la memoria. La mayoría de las activistas indicó que era la primera vez que se exponían a procesos reflexivos de catarsis y autocuidado.
4. Todas las participantes tienen experiencias previas de violencia que no han sido suficientemente tramitadas, por tanto, las experiencias actuales desbordan la memoria e imponen un sin número de condiciones de estrés y malestares, relacionado a los duelos no elaborados.
5. En las narrativas exploradas no se apela a la “La mujer nueva” que se autonombra y construye autonomía e independencia que vive la soledad que supone liberarse de la opresión que cuestiona las estrategias del poder en distintos órdenes, no solo el público que restituye la devoción a su cuerpo, como sagrado que evoca la transformación desde sus relaciones más cercanas y cotidianas. Este aspecto implica una apuesta política, tratando de construir reflexiones y acciones, basadas en la ética del cuidado desde el descanso, el humor, la meditación y el “hacer otra cosa”; el amor, el buen sexo, la ternura y el cuidado se traducen en espacios específicos, no visibles y visibles, de cuidado del sí misma mediante rutinas saludables. “El trabajo no es TODO”. Estas prácticas no fueron evidenciadas de manera preponderante en el desarrollo del diagnóstico.
6. El autocuidado pasa por la integración y la valoración de diferentes mundos con los que conviven. Estos elementos tejen la memoria, las fantasías, los recuerdos y los dolores, a su vez, permiten restituir el sentido de valentía, magia y transformación que habita el sentido de horizonte y esperanza de las defensoras. A pesar de las adversidades, la mayoría conserva un sentido de conexión con el país que hace posible la transformación y la mantiene lúcidas y comprometidas con su entorno. Defender derechos es una forma también de evitar el desequilibrio y la desconexión que impone la violencia. La valentía y el humor son cualidades que acompañan la vitalidad de las

defensoras. No obstante, dada la condición en que realizan estas acciones si no se atienden algunas situaciones oportunamente, pueden aparecer quiebres y deterioros en la salud con graves implicaciones para la cotidianidad.

## B. Recomendaciones

1. Realizar investigaciones y la puesta en marcha de acciones estratégicas relacionadas a la prevención y atención de la violencia entre las parejas lésbicas, ya que esta tiende a ser una de las formas de violencia más invisibilizada en el contexto de discusión y reflexión sobre las violencias.
2. Se requiere formación en epistemología feminista que permita contar con una memoria y genealogía propia para defensa y promoción de los derechos.
3. Realizar intervenciones psicosociales periódicas que permitan la concienciación y catarsis de las múltiples presiones que supone el contexto violento en Honduras.
4. Crear modelos de atención que incluya los distintos aspectos preventivos, de atención en crisis y mitigación de los efectos de la violencia en la vida cotidiana. Poniendo énfasis en las medidas de autocuidado como parte de las estrategias de protección.
5. Realizar procesos grupales de autocuidado periódicos, considerando como temas los distintos asuntos evidenciados en el presente diagnóstico.
6. Conformar un equipo para las cuestiones de intervención psicosocial con perspectiva feminista. Considerando las distintas vertientes y enfoques de los procesos de sanación y atención terapéutica disponibles en la región.

Por último, las activistas requieren de *“la habitación propia” en los lugares decisivos* para tocar sus deseos, para que su cuerpo no solo se debata en la acción, sino también, para que se reconstruyan nuevos espacios del placer de la autonomía. Dice Judith Butler que, *“ningún individuo deviene sujeto sin antes padecer sujeción o experimentar subjetivización”*; (Butler; 1997: 22), establece que, el poder en sí implica cuestionamiento, restituyendo en el sujeto (a) la autonomía deseada, a través de desobediencia y performance a las imposiciones de género. Sin ésta *tensión transformadora* entre el querer y deber, no sería posible la construcción de *afidamento* desde el dilema que implica desujetarse. En este sentido, las activistas aún siguen ancladas en los paradigmas del género sujetan sus cuerpos a la feminidad. Por tanto, se requieren múltiples procesos de encuentro que animen la autoconciencia feminista.

## Bibliografía consultada

- 1) Anzaldúa, Gloria (2007). *Borderlands: La Frontera*. Aun Lute Books, 3era. Ed. San Francisco.
- 2) Barry, Jane, Dordevic Jelena (2007) ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar? Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres. Editorial Services, Canadá.
- 3) Beauvoir, Simone (2008). *El segundo sexo*. Ediciones Cátedra, 2da. Ed., Madrid.
- 4) Eisler, Riane (1996). *Placer Sagrado: nuevos caminos hacia el empoderamiento y el amor*. Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.
- 5) Friedan, Betty (2009). *La mística de la feminidad*. Ediciones Cátedra, Madrid.
- 6) Gamba, Susana (2007). *Diccionario de estudios de género y feminismos*. Editorial Biblos, 2da. Ed., Argentina.
- 7) Irigaray, Luce (1994). *Amo a ti*. Editorial Icaria, Barcelona.
- 8) Lagarde, Marcela (1997). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. UNAM, 3era. Ed. México.
- 9) \_\_\_\_\_ (2006). Pacto entre mujeres sororidad. Ponencia presentada para la Coordinadora española para el lobby europeo de mujeres. Extraído 7 2013 en <http://rebellion.org/noticias/2006/12/42833.pdf> [http://webs.uvigo.es/pmayobre/textos/marcela\\_lagarde\\_y\\_de\\_los\\_rios/sororidad.pdf](http://webs.uvigo.es/pmayobre/textos/marcela_lagarde_y_de_los_rios/sororidad.pdf)
- 10) Librería Mujeres de Milán (2006). *La Cultura patas arriba*. Horas y Horas editorial, Madrid.
- 11) Lorde, A. (2006). Lo erótico como poder. Extraído 7 2013 en <http://rebellion.org/noticias/2006/12/42833.pdf>
- 12) Puleo, Alicia (2008). *El reto de la igualdad de género*. Biblioteca Nueva, Madrid.
- 13) Real Academia Española. (2013). *Diccionario de la lengua española*. Extraído 10 2013 en <http://lema.rae.es/drae/?val=miedo>
- 14) Witting, M. (1978). *La mente hetero*. Extraído el 10 2013 en <http://ebookbrowse.net/gdoc.php?id=431104921&url=6c278c58496abb3fb59d876e8f89ba24>