



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC



De *cuerpomentespíritus*:

el autocuidado en los feminismos

Documento teórico
Módulo 1





© Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe -RSMLAC, 2021

La reproducción total y parcial de este documento está permitida siempre y cuando se cite a la fuente.

Como citar y reproducir este documento:

García Salamanca, Diana Gunneivia. (2 de mayo de 2021). *De cuerpomenteespiritús: el autocuidado en los feminismos*. Quito: Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe.
<https://www.reddesalud.org/es/autocuidado-feminista>

Autora: Diana Gunneivia García Salamanca

Comité Editorial: Sandra Castañeda Martínez, Eliana Riaño Vivas, Juliana Gómez Nieto

Edición y corrección de textos y estilo: Juliana Gómez Nieto

Diseño y diagramación: Valeria Palacios Rodríguez





Índice

Introducción	4
Genealogía de las prácticas del yo en los feminismos	5
El cuidado como interdependencia y autonomía	8
La sensorialidad y el cuerpo como experiencia	9
La emocionalidad y el pensamiento, ser yo	10
La pausa y el tiempo propio	10
Las búsquedas trascendentales y el tiempo para ser	11
A modo de cierre	12
Referencias	13

Introducción

“Sus cuerpomentespiritús, como parte de un mundo natural sagrado, y como recursos del saber para el cambio social y personal”¹

Irene Lara

El autocuidado ha sido una conversación y una apuesta del feminismo, en sus diversas expresiones, por reconocer que en el camino del cambio: yo debo ser en elemento central y no el que se pierde en medio del hacer y del soñar con un mundo distinto.

En este camino algunos feminismos han:

● Resaltado y rescatado maneras colectivas e individuales que históricamente hemos llevado a cabo las mujeres para cuidarnos.

● Construido caminos para imaginar nuevas formas para cuidar de nosotras.

● Centrado en los saberes de la salud mental y física para mostrar que el autocuidado cambia de manera radical nuestra salud, bienestar y nuestro sentido de ser y estar en el mundo.

● Abrazado los saberes ancestrales y espirituales para hacer del autocuidado una práctica para conocerse y construir más allá de los mandatos que las sociedades nos han impuesto como mujeres.

Sin duda el abanico es grande, pero todas estas apuestas resuenan en que el autocuidarse es una noción central del feminismo como camino para la autonomía de las mujeres, y a su vez, es una práctica, una rutina que puedes habitar sin abrazar una identidad política específica, porque es una apuesta del ahora –y de nuestros antes– para ser y estar en una sociedad que se transforme hacia nuestro bienestar.

En este texto vamos a hablar de algunas ideas y prácticas que el feminismo ha abrazado para que las mujeres se den tiempo y construyan su autonomía, y para que las sociedades construyan acuerdos igualitarios destinados al cuidado: “para que yo sea un espacio en el que la autonomía sea celebrada”.

¿Y tú, cómo entiendes el autocuidado?

Antes de empezar: invítate a un momento para ti. Ve por una bebida caliente, cierra los ojos y date un tiempo de oscuridad, escucha una canción que te haga sentir relajada; o solo quédate sentada y disfruta de la pausa.

¹ Traducción propia. Texto original: “Their bodymindspirits, as part of the natural sacred world, and as resources of knowledge for personal and social change” (Lara, 2005, p.16).

Genealogía de las prácticas del yo en los feminismos

Somos sanadoras, comadronas, hierberas, sobadoras, kamalb'e o guías espirituales, contadoras del tiempo o médicas originarias, y algunas tienen conocimientos de medicina occidental, psicología, leyes, contabilidad o justicia ambiental, así como experiencia en prácticas de sanación de otras culturas (Cabnal, 2018).

Los aprendizajes cotidianos entre y de las mujeres suelen transmitirse de generación en generación. Algunos de estos aprendizajes nos han hecho daño porque resuenan con los deberes ser que impone la sociedad, y refuerzan ideas como que no deberíamos tener tiempo para nosotras mismas, y otras que tienen que ver con construcciones de la división social del trabajo, o de las capacidades.

Sin embargo, también hay aprendizajes profundamente liberadores que han pasado al presente. Algunos vienen de los movimientos feministas y nos han dado la posibilidad de transformar nuestras realidades y de habitar, poco a poco, la autonomía. Esa autonomía también ha venido de aprendizajes que estaban enmarcados en los deberes de ser mujer, pero que nos dan la posibilidad de ser autónomas en nuestro día a día. Por ejemplo, es posible que como mujeres hayamos aprendido a cocinar de nuestras madres o abuelas. La pregunta sobre si este legado lleva a la autonomía es, ¿esa habilidad la usamos siempre para cuidar de las demás personas, o somos capaces de usarla para cuidar de nosotras mismas?

Al ser esta una conversación sobre el feminismo y autocuidado, es importante dar un vistazo rápido a algunos elementos sustanciales del feminismo que estructuran la reivindicación y necesidad del autocuidado desde un lugar que no es solo estético, y sobre todo, que no pasa por la necesidad de cumplir con un deber ser de mujer perfecta, sino todo lo contrario, nos da la posibilidad de ser y estar en nosotras para construir apuestas significativas de cambio en el mundo.

Vamos a empezar por una frase histórica de Audre Lorde, considerada la primera vez en que el autocuidado fue una demanda feminista: “Cuidarte a ti misma no es auto indulgencia, es preservarte y esto es un arma en la guerra de la política” (Lorde, 1988). Tal vez nosotras no habríamos elegido la palabra “guerra” o “arma” para reivindicar que el autocuidado es una estrategia sustancial para que las mujeres se encuentren a sí mismas –fuera de la narrativa de lo poderoso–, y se abracen fuera de la mirada de quienes definen quiénes somos y dónde debemos estar.

Otro concepto sustancial en este tema es la noción del lugar situado (Haraway, 1991). El lugar situado nos invita a reconocernos mamíferas y corpóreas, es decir, que habitamos un cuerpo. Esta noción nos permite reconocer que antes que el pueblo en el que vivo y la familia a la pertenezco; yo existo en mi cuerpo con sus posibilidades y limitaciones. El lugar situado nos invita a reconocer dónde estamos: lo cual en parte está determinado por el color de nuestra piel, las capacidades en nuestras piernas, o tal vez, por el hecho que nuestros ojos decidieron ponerse en silencio y no ver, o con el hecho de que a veces nos cansamos más que las otras o que tenemos vivencias difíciles por nuestra orientación erótica afectiva. También nos habla de nuestros privilegios, de aquello en lo que tenemos que transformarnos para no perpetuar la desigualdad que viven otras. Nos enseña, además, a ver nuestros puntos ciegos (Serano, 2008) porque nuestra mirada es limitada. Pues si tratas de mirar detrás de ti, aunque quisieras voltear toda tu cabeza, siempre habrá puntos que no ves.

Desde el reconocimiento del lugar situado y desde la idea de puntos ciegos, el autocuidado se convierte en la oportunidad de aprender sobre mí para poder también aprender de otras sin reflejar en ellas mis necesidades; sino más bien, para poder hablar, todas, de nuestras necesidades compartidas, así como de aquellas que son diferentes: reconociendo distintos lugares desde los que me conozco, me comprendo y no tengo miedo de ser quien soy.

De manera que el autocuidado no se trata solo de yo con yo, sino que se materializa con el yo como protagonista, pero con la conciencia de que siempre vivimos en sociedad. Para entender esto hay un elemento central que han recogido las economistas feministas, autoras como Cristina Carrasco (2006) o Julie Nelson (2006), quienes nos dicen que no debemos caer en la idea de que el autocuidado es *yo con yo: porque yo soy independiente y debo buscarme la vida*. Repitiéndonos esto reproducimos una mirada masculina del mundo que está profundamente arraigada en los sistemas económicos de la desigualdad. La independencia es imposible en la realidad, solo podemos ser autónomas. Ser autónomas nos permite relacionarnos siendo nosotras, reconociendo nuestros límites en una sociedad que es interdependiente: en la que yo me cuido, cuido y me cuidan.

Es preciso aclarar las bases del autocuidado para no replicar ni reforzar los ideales o los estigmas sociales que han perpetuado que las mujeres que se cuidan mucho son superficiales, no tienen nada en la cabeza, son brutas, putas y busconas. Ya que en ocasiones se establece que hay mujeres que tienen derecho a cuidar de sí mismas, y otras que no. Por ejemplo, es más probable que se acepte el autocuidado de las mujeres blancas que de las mujeres negras, o que se acepte que las mujeres ricas pueden usar su dinero y su tiempo en ello, pero las mujeres pobres tienen que estar preocupándose de lo “importante”. Esta idea lo único que hace es mantener la desigualdad y muchas veces hace que la rabia se convierta en la forma de relacionarnos entre nosotras. Autocuidarnos es una manera de reconocer que puedo aprender de la otra y que la otra puede aprender de mí –siendo diferentes–, y que esa es una posibilidad de transformar el mundo.

Sin duda el autocuidado como práctica, como política, como legado y como camino hacia la autonomía ha venido del hacer cotidiano de mujeres que han decidido reivindicarlo en distintos escenarios. Empezaremos por los movimientos sociales de mujeres y feministas.

Los movimientos han sido fundamentales para construir la práctica del autocuidado y para que esta se reivindique como parte sustancial del quehacer feminista. Los movimientos de los derechos civiles y políticos, así como aquellos que se enfocan en los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres –los cuales han construido colchón para todas– han evidenciado la importancia de poder decidir sobre nuestros cuerpos, de conocernos y sabernos, como instancia fundamental para participar de manera activa en la política y lo político desde un lugar diferente.

Este legado, que es presente, se ha construido en las marchas y en el encuentro de organizaciones y colectivas, desde donde nos hemos pensado metodologías sobre saberes ancestrales: los mandálas, las hierbas y los arquetipos. Y tiene que ver con aprender que necesitamos tiempo para nosotras, ya sea para llorar o simplemente para estar, como sucede en los círculos de mujeres.

En todos estos espacios el autocuidado es una necesidad, aún con tensiones y falencias para hacerse real y constante, pero sin duda, es un llamado hacia construir movimientos sostenibles y vidas que merecen ser vividas para todas las mujeres (Butler, 1990).

Burn-out tiene sentido, pero tal vez sea demasiado negativa.

Bienestar es agradable, aunque un poquito *new age*.

Manejo del estrés podría funcionar, pero se acerca demasiado a lo clínico. Entonces...me parece que la sostenibilidad tiene que contenerlo todo. Ser capaz de hacer el trabajo que amas, pero al mismo tiempo seguir sintiéndote plena y feliz en todos los aspectos de tu vida. Sentirte a salvo, sentirte conectada, sentirte reconocida, respetada y valorada, por ser quien eres, tanto como por lo

que haces. Tengas la edad que tengas y trabajos en el tema que trabajes. Vivir en equilibrio. Con autenticidad. De acuerdo a tus propios valores
(Barry y Djordjevic, 2007).

Sin duda las apuestas del movimiento social de mujeres y feminista sobre autocuidado han sido diversas, a veces se ha centrado más en lo estético y celebratorio, y otras, en la idea y no en la práctica. En todo caso, crear herramientas sobre autocuidado debe partir del principio de acción sin daño, del saber sistemático –no necesariamente académico–; y no debe ser desde un lugar aleccionador. Sobre todo, es fundamental reconocer lo que otras han hecho y aprendido. Aprender de sus aciertos y sus errores: sean nuestras vecinas, sea la generación de nuestras madres, abuelas, tías, sean las organizaciones, e incluso, sean las académicas.

Como en todos los ámbitos del feminismo, el autocuidado es un proceso en constante construcción –cómo nosotras mismas–, y esto es algo que no debemos olvidar, ya que el autocuidado que necesitamos en un momento de nuestra vida, puede ser diferente al que necesitamos años después, en otro contexto.

Continuando sobre lo que las feministas han dicho sobre autocuidado encontramos algunas como Marcela Lagarde y de los Ríos (1990) quien reivindica la importancia de la sororidad, pero también problematiza sobre cómo la negación del tiempo para las mujeres fue uno de los cautiverios construidos por las etiquetas –mandatos de género–.

Por su parte, bell hook ha reivindicado la espiritualidad y la no homogeneidad de las mujeres como elemento sustancial que nos permite cuidarnos para hacer y estar en el mundo. Asimismo, Irene Lara analiza las fronteras de lo visible y lo invisible, y como chicana reivindica el lugar de la sabedora ancestral, la bruja fuera de los paradigmas a la que consideran peligrosa.

Hasta ahora he mencionado mujeres que no habitan de igual manera el privilegio que las primeras feministas anglosajonas, respecto a las cuales sentimos que tenían más privilegios que quienes habitamos el sur global –lo

cual es cierto y no, pues ser mujer en el siglo XVIII, XIX, incluso, el inicio de XX, es muy distinto que lo que significa ser mujer en el aquí y el ahora–. Por ello es importante mencionar a Virginia Woolf (1929) quien con su noción de *Cuarto Propio* construyó una de las metáforas más potentes para hablar sobre lo indispensable de un lugar íntimo y material para potenciar la creatividad de cada mujer: de la que quiere cambiar el mundo.

“Que una mujer debe tener dinero y una habitación propia para poder escribir novelas”²

Virginia Woolf

Desde su norte, no podemos olvidar a mujeres que han permeado, transformado y tensado escenarios ligados a la salud mental y física. Luce Irigaray quien se opuso a las miradas duales del psicoanálisis y de la psiquiatría para darnos espacios a las mujeres más allá de la locura y etiquetas como la histeria. También Virginia Satir, que sin darse cuenta, o tal vez, dándose cuenta pero siendo silenciosa –porque ser feminista estaba mal visto– transformó las teorías de los sistemas familiares y evidenció en las estructuras conflictivas y nocivas de la familia, y las desigualdades basadas en el género. Sus saberes se convirtieron en inspiración de lo que ahora se conoce como los tratamientos del trauma informados en el feminismo (Freeman, 1999).

Asimismo, es importante mencionar algunas, que no suelen colarse en nuestras genealogías porque vienen de disciplinas alejadas a las que suelen nombrarse en el feminismo, como Jane Addams y Eleanor Clarke Slagle, quienes construyeron la terapia ocupacional. Mujeres que nos enseñaron que esta debería estar destinada a los haceres con sentido social. Por último, quiero mencionar a Carol Gilligan (1982), que ha permeado el saber y hacer feminista en la psicología, la enfermería, la economía, la biología, y como no, en el activismo, a través de *la ética del cuidado*.

Sin duda las prácticas del yo en el feminismo son múltiples, pero necesariamente implican reconocerse como sujeta política, reconocerse como alguien que merece cuidado, y sobre todo, como alguien que puede cuidarse a sí misma. De manera que el autocuidado no está completo si olvidamos para qué lo hacemos.

² “Una habitación propia” (Woolf, 1929).

El cuidado como interdependencia y autonomía

“Soñé, y en mi sueño me sanaba a mi misma”³

Irene Lara

El cuidado ha sido central en la teoría y práctica feminista porque ha sido la manera de mostrar cómo los paradigmas del trabajo, del dinero, y del bienestar, desconocen que las mujeres, en la mayoría de los casos, son las que garantizan la supervivencia de los seres humanos en su cotidianidad.

Nadie nace siendo el trabajador o trabajadora o trabajador ideal, hay todo un proceso de cuidar y de aprender a hacer y a ser, el cual es asumido por las mujeres desde una concepción del “amor” –que muchas veces se asemeja a un burro de carga–, y que generalmente, es asumido por una madre –o por una abuela, tía, hermana mayor, novia, esposa– quienes constituyen a esas cuidadoras que mantienen la sociedad. Lo cual tiene costos inmensos para las mujeres, porque no solo nos ha quitado el tiempo, sino el propósito, porque nos han hecho sentir que solo somos útiles cuando cuidamos de las demás, y que ese es el único sentido de nuestra vida.

De manera que es necesario narrarnos de otra manera, narrar el cuidado de otra manera. Es difícil y peligroso para nuestro ser cuidar de otras personas si no hay espacio y tiempo para cuidar de una misma. Además, es difícil aceptar el cuidado de otros y otras hacia mí, si no me cuido: porque somos las únicas capaces de comprender nuestras necesidades y de poder comunicarlas.

El autocuidado implica reconocerse y reconocer qué tanto te pierdes en el propósito de cuidar, es la posibilidad de aprender a cuidar a las otras sin maternales, sin conver-

convertirnos en las madres de nuestras compañeras, ni convertirnos en las hijas de quienes nos acompañan en los procesos de construcción sorora y solidaria.

No podemos evitar hablar sobre una noción como la culpa, que siempre va de la mano del cuidado en nuestras sociedades y que tantas veces ha sido debatida por los feminismos. Muchas veces cuido a las personas porque siento que es mi responsabilidad y no hacerlo me genera culpa.

Ahora bien, es necesario tener claridad sobre cómo entendemos la autonomía. La autonomía es diferente de la independencia. La autonomía es el centro de la experiencia significativa, es la posibilidad de decidir desde mi conciencia. Es no sentir que debo pedir permiso. Es reconocer que soy parte de sistemas sociales de relaciones, que no soy yo contra el mundo, o a pesar del mundo, sino que soy yo por los tiempos que me he dado para construirme y para reconocer los reflejos del mundo en mí. Los que me llenan de sentido y los que me cuestionan. Soy entonces reflejo del mundo, pero sobre todo, negándome a habitar el mito de la independencia, soy un motor de cambio para la sociedad de la que hago parte. Pues aunque el autocuidado sí pasa por ponernos una mascarilla en la noche, no es suficiente si en los momentos de pausa no nos preguntamos quiénes somos, cómo nos relacionamos, qué nos duele y qué ha marcado nuestro ser y estar en el mundo.

³ Traducción propia. Texto original: “I dream, and in my dream I heal myself” (Lara, 2002).

La sensorialidad y el cuerpo como experiencia

“De hecho, el cuerpo entero en toda su fisicalidad, mentalidad y espiritualidad produce poder, y es en este espacio relacional donde el dualismo mente/cuerpo desaparece”⁴

Avtar Brah

No podemos hablar del cuerpo desde el feminismo sin reconocer lo que ha sido base de las reivindicaciones de los movimientos de mujeres y feministas: recuperar el cuerpo de las mujeres para las mujeres, para su propio placer; para que su imagen sea suya, para conocer cómo son nuestros ciclos; para reconocer cuáles son los impactos de cómo somos vistas, y no en el sentido superficial: bonitas o feas, sino que no es lo mismo habitar la calle siendo una mujer negra o una mujer indígena que una mujer blanca; no es lo mismo habitar la calle siendo una mujer que ama a otra mujer o una mujer que se construyó desafiando la equivalencia entre el sexo y el género.

Cuando hablamos del cuerpo feminista, hablamos de la posibilidad de transformar la idea dual, la relación binaria, que diferencia el cuerpo de la mente, porque la mente y el cuerpo hacen parte del mismo organismo que está compuesto de experiencias que se acumulan en ese órgano donde habita la mente, tan conocido y tan enigmático como es el cerebro. Ese órgano que nos permite reaccionar, respirar. Es el que nos dice, a través de los estímulos, que tenemos miedo, felicidad, afecto. Es el que aprende, junto a nosotras.

“Reconozco a mi cuerpo como un territorio con historia, memoria y conocimientos, tanto ancestrales como propios de mi historia personal”⁵

Dorotea Gómez Grijalva

A esto se suma que el cuerpo es una experiencia sensorial. Es imposible tener espíritu sin tener un cuerpo. La reivindicación de nuestros derechos pasa porque son necesidades de nuestros cuerpos. El cuerpo no es una idea, el cuerpo es una experiencia, es el vehículo para toda experiencia, para toda emoción, para todo dolor.

Es posible que el habitar el cuerpo siendo mujeres nos haya traído dolor, puede incluso haber implicado querer morir o sentir asco por ese cuerpo que es la entrada o el receptáculo de las violencias o de las negativas de poder ser alguien que una quiere, pues la etiqueta de mujer es una barrera. El cuerpo puede ser un lugar difícil de habitar. Pero el autocuidado feminista reconoce el cuerpo en su multiplicidad; construyendo una relación con el cuerpo en el que no siempre queramos ser felices, pero al mismo tiempo, reivindicemos nuestro derecho para serlo.

“En el que se pasa de pensar el cuerpo como algo que se tiene, para pensarse como cuerpo: *soy cuerpo*”⁶

Ángela María Sierra González y Olga Consuelo Vélez

El autocuidado necesita ser una experiencia sensorial y no solo pasa por comprar unos cuantos aceites, pasa por entender mi relación con el olfato, con el gusto, con el tacto, con el movimiento, con el dolor como alarma y con el placer como espacio de pausa. Implica reconocer esa sensorialidad como un camino para desatar la conciencia. Una sensorialidad donde los estímulos pueden ser tanto dolorosos como hermosos.

El autocuidado feminista abraza la posibilidad de usar estratégicamente la manera en que nuestros cuerpos se estimulan, y al mismo tiempo, de ser críticas sobre cómo la sociedad ha establecido un deber respecto a ello. Por ejemplo, en el hecho de que exista una sección de perfumes para hombres y otra para mujeres. Lo que implica que supuestamente existen estímulos que son para nosotras y otros que no. Pero lo cierto es que si me permito probar los olores, fuera de sus etiqueta de género, la estimulación se hace autonomía, se convierte en la posibilidad de decir qué me gusta más allá del deber ser, de la expectativa.

⁴ “Otras inapropiables” (Brah, 2004, p.133).

⁵ “Voces descolonizadoras. Cuaderno 1. Mi cuerpo es un territorio político”(Gómez Grijalva, 2012, p. 6).

⁶ “Curar y levantar los cuerpos femeninos” (Sierra González y Vélez Caro, 2012).

La emocionalidad y el pensamiento, ser yo

“Debes tener una relación contigo misma antes que con cualquiera”⁷

Rupi Kaur

Emocionalidad y pensamiento hacen parte sustancial de la manera en que las personas construimos el yo en el autocuidado, lo cual pasa por tener una relación conmigo misma, por comprender mi propia emocionalidad y mis propios esquemas de pensamiento. Si somos sinceras, debemos reconocer que lo hacemos poco, ya que normalizamos que la emoción es una reacción y el pensamiento es un proceso. Pero lo cierto es que realmente están unidos: la emoción es una reacción al entorno, pero la construimos en un significativo y además la enlazamos con el pensamiento a través de los sentimientos.

Es por esto que el feminismo nos invita a salir de pensamiento dual para celebrar pensar y sentir como una relación continua y no segmentada. A dar momentos de pausa a la emoción para ordenar el pensamiento y también a bajar el volumen a los pensamientos para permitir al cuerpo elaborar la emoción.

La pausa y el tiempo propio

“Yo soy la verdad de tu vida.
Yo soy quien te cura el dolor,
Cerrando las sutiles heridas;
Magia de la inspiración,
Entrañable, inmortal y tu amiga”.⁸

Hayéé Milanes

Cuando hablamos de la pausa y el tiempo propio nos referimos a la materialidad del autocuidado, pues para hacer real el proceso de encuentro con el *cuerpomentees-píritu* de una misma es necesario reconocer que el tiempo es un recurso que pongo al servicio de mí misma. Un tiempo que asumo como propio y con el que genero condiciones para que no sea una acción aislada, sino parte de mis rutinas.

En ese construir rutinas es necesario reconocer que el tiempo es finito y que muchas veces las ideas sobre cuidarnos se pierden en el amalgama de deseos y obligaciones. Para que esto no ocurra, es indispensable reconocer el lugar de la pausa, larga o pequeña, que es en sí misma autocuidado, y a la vez, en la posibilidad de vislumbrar un autocuidado que no se sobreexija hasta el agotamiento, pero que me tense fuera de mis lugares de confort (zonas que en realidad son más círculos viciosos del deber/hacer, más que espacios para sentirme comfortable, propia).

El tiempo propio, para ser rutina, necesita de planeación, de incluirlo en mis deseos de presente y de futuro. En cambio la pausa, esa que es cotidiana, puede empezar por un instante de pensar en un dolor concreto, o solo detenerse y no ver el celular por unos minutos.

Es la combinación de tiempo propio, esa reivindicación de mis recursos para mí, y de la pausa como encuentro progresivo con la calma y la contemplación, lo que nos permite pasar de la idea de cuidarme a la materialidad del autocuidado.

⁷ “Otras maneras para usar la boca” (Rupi Kaur, 2013).

⁸ (Milanes y Ochoa 2004, 10:46).

Las búsquedas trascendentales y el tiempo para ser

“A ese pedazo de cada una de nosotras que se niega a estar en silencio”⁹

Audre Lorde

La espiritualidad es sustancial para entender y habitar el autocuidado desde los feminismos. Recuperar la espiritualidad como una búsqueda propia y no regulada por otros ha sido un elemento sustancial de los movimientos feministas, religiosos y no religiosos. Un elemento central de esta búsqueda ha sido encontrar en los referentes de las diosas los sentidos sobre las feminidades en la libertad y la capacidad.

Las búsquedas y la incorporación de nuevos referentes sagrados —principalmente a través de las figuras de la Diosa— implicaron la restauración del respeto hacia la feminidad sagrada y reiteraron la importancia de la vida espiritual desde referentes no masculinos (Ramírez, 2019).

A esto se suma que en el feminismo los rituales han sido escenarios esenciales del autocuidado. El ritual es la posibilidad del encuentro con una misma en medio de un grupo, es también un camino y práctica de rutina. El ritual es medio y escenario, el ritual es sensorialidad y pausa.

Las terapias de ambiente holístico (...) invitan a que las mujeres exploren sus vidas de forma relacional, consigo mismas y con el mundo, integrando todas sus facetas, de manera que contribuyen a legitimar el saber personal de las mujeres, su expresión personal y así la afirmación de la individualidad (...) estas medicinas colocan en un lugar central el cuerpo, la búsqueda del bien estar y el autocuidado, contribuyendo al aprendizaje de técnicas que mejoran el control de la salud y el bienestar por parte de las mujeres, lo que conectaría con algunas de las reivindicaciones feministas clásicas. Además, apreciamos cómo en este campo emergente, las mujeres encuentran espacios y recursos para tomar conciencia de su realidad, de su capacidad de actuar, responder y resistirse y se transforma su subjetividad a formas más activas (Rodríguez y Cornejo, 2013).

A diferencia del cuerpo y la mente, la espiritualidad, desde algunos feminismos, se ha hecho metáfora y realidad en la figura y práctica de la bruja. La bruja es aquella que hace puentes entre la materialidad y el alma a través de la música, las plantas, los colores. Es a su vez quien se da la posibilidad de abrazar la intuición y aquello no racionalizable.

“Abrazar una posición de bruja es abrazar todo nuestro ser y todo el ser de otras mujeres de color, de hecho de todas las “otras” que han sido igualmente subalternizadas y fragmentadas”¹⁰

Irene Lara

Comprender al cuerpo orgánico y al mismo tiempo trascendental es una oportunidad enorme que nos da el autocuidado. En este camino hay que dejar de lado las ideas que consideran que lo mundano es innecesario y asumen como superior lo espiritual, y viceversa. Romper esta competencia es el único camino que nos permite habitarlos de manera integral.

⁹ Traducción propia. Texto original: “To that piece of each of us which refuses to be silent” (Lorde, 2008).

¹⁰ Traducción propia. Texto original: “To embrace a bruja positionality is to embrace our whole being and the whole beings of other women of color, in fact of all “others” who have been similarly otherized and fragmented” (Lara, 2005, p. 21).

A modo de cierre

Tenemos tres entradas para el autocuidado:



La mente



El alma



El cuerpo

Como un sendero, puedo comenzar a cuidarme desde la mente: eso significa que mi cuerpo se estimula o se descarga de pensamientos, lo que me da espacio para preguntas trascendentales y para luego, encontrar caminos prácticos para el bienestar físico.

También puedo entrar por lo físico y descubrirme corriendo, descubrir estados profundamente introspectivos, conocer mi mente y cómo esta habla con la profundidad de mi espíritu.

Entrar por mi espíritu es también una opción, y pasa por entrar a través de prácticas que se asocian con búsquedas de lo trascendental y del propósito (del por qué estoy aquí y ahora), luego, ese sendero se debe unir con el estado de mi mente y de mi cuerpo.

Cualquiera que sea el camino que elijas, lo mágico del autocuidado, cuando se entiende como camino, como propósito, es que nos permite ser *cuerpomentespiritus*, conociéndonos y reconociéndonos en la profundidad de quienes somos y hemos decidido ser.

Una recomendación concreta al promover el autocuidado: no olvidemos que nuestros saberes siempre son finitos y siempre priorizamos una entrada al autocuidado (mente, corporeidad, espiritualidad) y cada decisión genera transformaciones, posibilidades de cambio, y a su vez, puede ser un riesgo de daño para nosotras mismas o para otras, si no pausamos la euforia de la idea del autocuidado y si no la hacemos práctica.

Espero que todo esto lo recibas como una invitación a autocuidarte, y a acompañar a otras a encontrar su camino hacia el autocuidado, sin caer en dogmáticos, priorizando las prácticas por encontrar en el hacer y el ser. No caer en las malas costumbres del patriarcado de exaltar un saber, sino, reconocer que tendremos que aprender y desaprender, una y otra vez, las maneras en que nos autocuidamos.

Ahora que has terminado, ¿qué acción de autocuidado harás en un momento para ti?

Referencias

(Recursos a explorar)

Aparecen en orden cronológico y no alfabético para evidenciar cómo se ha ampliado la producción escrita sobre el autocuidado como tema específico.

Woolf, V. (2016). *Una habitación propia*. Editorial Austral.

Lorde, A. (1988). *A Burst of Light: and Other Essays*. Ixia Press edition.

Lagarde, M. (1990). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/lagarde-marcela-los-cautiverios-de-las-mujeres-scan.pdf>

Haraway, D. (1991). *Ciencia, cyborgs y mujeres: la reinvención de la naturaleza*. Universitat de Valencia.

Freeman, M. L. (1999). Gender matters in the Satir growth model. *The American Journal of Family Therapy*, 27(4), 345–363.

Lara, I. (2002) *Healing Sueños for Academia*. En: G. Anzaldúa y A. Keating (Eds.), *This bridge we call Home: Radical Visions for Transformations* (pp. 433-438). Routledge.

<https://wms4790.files.wordpress.com/2017/01/img-111152220-0001.pdf>

Brah, A. (2004) Diferencia, diversidad y diferenciación. En b. hooks, A. Brah, Ch. Sandoval, G. Anzaldúa (Eds.), *Otras inapropiables* (pp. 107-136). Traficantes de Sueños.

<https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Otras inapropiables-TdS.pdf>

Lara, I. (2005) *Bruja Positionalities: Toward a Chicana/Latina Spiritual Activism*. (Vol. 4, No. 2) (Spring 2005), pp. 10-45. *Mujeres Activas en Letras y Cambio Social (MALCS)*.

Nelson, J. (2006) *Economics for Humans*. University of Chicago Press.

Carrasco, C. (2006) *La economía feminista: una apuesta por otra economía*. Universidad Autónoma de Barcelona.

Barry, J. y Đjordjevic, J. (2007) *¿Qué sentido tiene la revolución sino podemos bailar?* Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres.

<https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>

Gómez Grijalva, D. (2012). *Voces descolonizadoras. Cuaderno 1. Mi cuerpo es un territorio político.* Brecha Lésbica. <https://brechalesbica.files.wordpress.com/2010/11/mi-cuerpo-es-un-territorio-polc3adtico77777-dorotea-gc3b3mez-grijalva.pdf>

JASS. (2012). *Diccionario de la transgresión Feminista.*

https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/diccionario-de-la-transgresion-feminista_0.pdf

Ángela María Sierra González y Olga Consuelo Vélez Caro (2012). Curar y levantar los cuerpos femeninos. Una lectura desde la hermenéutica crítica feminista *Theologica Xaveriana*, vol. 62, núm. 173, enero-junio, 2012, pp. 199-229 Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

<https://www.redalyc.org/pdf/1910/191025077008.pdf>

Blázquez, M. y Cornejo, M. (2013). Empoderamiento de género en las medicinas alternativas y complementarias (mac) de influencia new age ¿es el holismo feminista?. Grupo de trabajo de sociología de la educación. Crisis y cambio: propuestas desde la sociología. XI Congreso Español de Sociología

Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos. (2014). *Travesías para pensar y actuar. experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en mesoamérica.*

[http://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2019/09/Tra-
ves%C3%ADas-para-pensar-y-actuar-Experiencias-Autocuidado-Mujeres-Defensoras-DH-Mesoam%C3%A9rica-
IMDEFENSORAS-2014.pdf](http://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2019/09/Tra-
ves%C3%ADas-para-pensar-y-actuar-Experiencias-Autocuidado-Mujeres-Defensoras-DH-Mesoam%C3%A9rica-
IMDEFENSORAS-2014.pdf)

Mujeres al Borde (2016). Autocuidado y sanación para ingobernables. *III Fanzine AL BORDE.*

<https://mujeresalborde.org/creacion/autocuidado-para-ingobernables/>

Kaur, R. (2017). *Otras maneras para usar la boca.* Traducción de Elvira Sastre. Rotativas Estella.

hooks, b. (2017) *El feminismo es para todo el mundo.* Traficantes de Sueños.

Lozano, J. (2018). Prácticas de autocuidado y apoyo en mujeres transgénero residentes en Bogotá, durante sus procesos de tránsito de género. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10 (1), 99-111.

Ramírez, M (2019). Realidades antropológicas espiritualidades femeninas:el caso de los círculos de mujeres. *Encartes*, (3), 144-162.

<https://ia803005.us.archive.org/31/items/encartesvol2num3/06-ramirez.pdf>

Cabnal, L. (2018) TZK'AT, Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew-Guatemala. *Ecología política.*

<https://www.ecologiapolitica.info/?p=10247>

Bohórquez, M. (2019). Brujas contemporáneas: entre mundos y devenires espirituales. *Nómadas*, (50), 137-153. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7073570>

Calaca (2020). *Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: practicas y recursos.* Mujeres al borde. <https://calala.org/wp-content/uploads/2020/03/autocuidado-en-tiempos-de-pandemia.pdf>

Milanés, H.(2004). La Música [canción]. En Haydée. Emi Music.

<https://www.youtube.com/watch?v=303wzaZAzmA>



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC

www.reddesalud.org