

CONSTRUYENDO VIDAS LIBRES DE VIOLENCIA:

Sanación feminista

Ponencia de Bilgune Feminista

1. PRÓLOGO

La propuesta política de sanación feminista que recogemos en este documento es el resultado de la práctica de Bilgune Feminista. La hemos trabajado y tejido en el grupo de trabajo de sanación feminista y es un eje estratégico de Bilgune desde 2017.

Somos compañeras inmersas en procesos diversos de sanación, desde lugares y en modos distintos... Procesos de sanación propios, de otras, en solitario, en colectivo, vividos directamente, de modo tangencial, activamente, sosteniendo, compartiendo, etc. Nos hemos sentido **incómodas**, se nos han quedado cortas y frías las visiones y los caminos que teníamos a mano... estrechos y violentos... y del análisis de esas visiones y caminos nos hemos animado a diseñar y caminar una **nueva propuesta actualizada**.

Hemos encontrado espacio para ello dentro de Bilgune Feminista, en la dinámica del grupo de sanación feminista. Algunas llevamos años militando en bilgune feminista y en la base de esta propuesta hemos tenido sobre todo tres debates y reflexiones: el desarrollo de el eje de autodefensa, el debate sobre los cuidados y la reflexión sobre los modelos de militancia.

Para esta tarea hemos encontrado nuestro sitio dentro de **la evolución de las prácticas de Bilgune Feminista**, la dinámica del **grupo de sanación** y la reflexión dentro del propio grupo. Compartimos la idea de la **soberanía feminista**. Estamos poniéndole atención a la dimensión íntima y **palabras a las sensaciones corporales**. Vamos caminando siguiendo nuestras intuiciones, en cada momento, de forma dinámica, flexible y orgánica. **Viva**.

En este camino nos ha sido de gran ayuda **la estrategia político cósmica de sanación feminista de Abya Yala**, su **visión holística del mundo** con base en el intercambio de **saberes** y, especialmente, el deseo de **recuperar** lo que nos llega de nuestras ancestras. Un saludo lleno de gratitud para ellas.

Para terminar, queremos decir que hemos decidido hacerlo desde la **dulzura**. Tenemos presentes todas las emociones y todas las formas de hacer: rabia, miedo, fuerza, tristeza, sonrisa... Ahora hemos elegido hacerlo desde un trato de confianza, agradable y cómodo para todas, acuerpándonos, porque estamos con ganas de cuidarnos con ternura. **Elegir desde dónde y cómo hacemos** las cosas nos hace **libres**. Siendo también conscientes de las opresiones que nos atraviesan, hemos decidido poner atención a las **oportunidades**, libertades, capacidades de acción y ganas de influir que tenemos.

2. ¿QUÉ ES LA SANACIÓN FEMINISTA?

El capitalismo heteropatriarcal colonial nos desconecta de la naturaleza y del cuerpo. El conflicto Capital vs. Vida es evidente, es decir, tenemos vidas estructuradas en base al capital. La violencia patriarcal acumulada en miles de años perdura en nuestros cuerpos, tanto en el físico como en el psicológico y el espiritual. En la sociedad occidental se construye la normatibidad del cuerpo y de la salud. Un único modelo de salud que se impone al resto de modelos. Para ello, utiliza distintas fórmulas: por una parte, la ciencia y el sistema de salud definen quien es sana y quien enferma. Por otra parte, se da la patologización de procesos como la menopausia, la menstruación o el embarazo, y son otros los que se hacen con su control.

Somos conscientes de que la actitud de explotación y exterminio de la naturaleza tien eun gran impacto en los cuerpos, por ejemplo: la contaminación del aire y del agua, la industria de los alimentos, el control de las semillas, el diseño de pueblos y ciudades. La sanación feminista es la propuesta que vamos desarrollando en relación esta realidad. Entendemos la sanación feminista como la **propuesta política para posibilitar los procesos** de sanación y constitución de **cuerpos-mentes e identidades** que vivan en libertad.

- Desde el reconocimiento de la **hegemonía de la vida**. Es una apuesta por la toma de conciencia de las reglas y límites de la vida y entrenarnos para bailar en sus vaivenes. La sanación feminista es un posicionamiento a favor de la vida con vocación de crear herramientas que nos ayuden en esa dirección y nos posibiliten **adaptarnos y llevar a cabo nuestros propios procesos**.

- Dentro de esta lógica, entendemos que el **proceso de sanación es algo propio**, sistémico, necesario e ineludible. Constantemente tenemos activados mecanismos de supervivencia y autorregulación (homeostasi, sistema inmunitario, emociones...). **Hemos elegido acompañar estos procesos** impulsándolos de manera consciente.
- Desde la sanación feminista buscamos construir sistemas (*poder, pensamiento, economía, instituciones, relaciones...*) que hagan posible y sostengan la adaptación y búsqueda y den refugio a los procesos de sanación.
- La sanación, al ser **holística**, contiene dimensiones diferentes: física, emocional, espiritual y social, como mínimo.
- Es un ejercicio que **tiene en cuenta el contexto** del momento y los factores que lo influyen. La sanación, es una práctica que reconoce, atiende y cura las consecuencias de vivir inmersas en los distintos sistemas que estructuran la sociedad.
- La sanación, al situarse como propuesta dotada de reconocimiento político, también es un ejercicio de **reapropiación y empoderamiento** del cuerpo, de los saberes, de la historia que, más que inhabilitarnos y estigmatizarnos, nos valora.
- La sanación es una práctica **íntima, colectiva y política**. Es íntima porque **atiende las formas de relación** con mi cuerpo, mis ciclos de la vida y/o mis diferentes etapas. Es política porque, partiendo de la dimensión íntima, **propone transformaciones** y es colectiva porque, entre otras cosas, somos junto con las otras: “Si sano yo, sanas tú. Si sanas tú, sano yo. Nosotras sanamos, todo sana.”
- **¿Por qué feminista?** Porque nos da las bases necesarias para visibilizar, ubicar, poner “topes”, cuestionar y desarrollar alternativas integrales a las opresiones y discriminaciones (género e interseccionales) que vivimos en el ámbito ideológico, político y económico. Entre otras cosas: realizando diversos reconocimientos políticos, ubicando lo personal y lo íntimo en la dimensión política, poniendo la vida en el centro, desde el fomento de los procesos colectivos, la elección por el reconocimiento y las alianzas entre diferentes, constituyéndonos en sujetas políticas, desde planteamientos

que nos empoderen, exponiendo el género como construcción social, ofreciendo herramientas holísticas para la deconstrucción del género, acabando con el binarismo y las relaciones de poder jerárquicas y poniendo en valor saberes y cualidades diversos...

Somos cuerpos-mentes y corazones inmersas en procesos de sanación a las que se nos ha empezado a revelar una nueva forma de concebir el mundo. Nos ha aportado intuiciones y nuevas formas de entender la realidad y hemos hecho de la sanación el fundamento de todo ello. Lo nombramos como cambio de paradigma porque comporta la transformación de muchas creencias. Y lo que os vamos a contar ahora viene a recoger su sentido.

LA VIDA ORDENA

Cuando decimos “la vida ordena”, queremos recuperar el lugar que nos corresponde en la vida y nos queremos situar a favor y bajo la influencia de la vida. La vida y sus vaivenes nos atraviesan. Vivimos en el planeta tierra y nuestros cuerpos son parte de él, son parte de la madre naturaleza. Nos ubicamos **en la naturaleza** y, por ello, queremos hacernos conscientes de que estamos conectadas a la esencia, reglas y lógicas de la naturaleza.

Casi todas las cosas imprescindibles en la vida y para la vida suceden sin que nosotras las decidamos, no está en nuestra mano; la necesidad de energía, si tenemos que respirar, cuál es la cantidad de oxígeno que necesitamos, si necesitamos agua y alimentos, la digestión, la circulación de la sangre, el dormir, hacer cacas, el día y la noche, las estaciones, la niñez, la adolescencia, la adultez, la vejez, que nos vamos a morir y un largo etcétera. Aunque tenemos claro que somos capaces de influir de manera muy importante en la realidad, no nos compete controlarlo todo, queremos **partir del reconocimiento de lo que está por encima y más allá de nuestra voluntad.**

Cuando decimos *la vida ordena*, queremos recuperar esa **humildad**. Somos en las reglas y leyes de la vida y estamos en relación con el resto de criaturas, naturaleza y seres que vivimos en esas leyes y reglas. **Ecodependientes e interdependientes.** Ni más ni menos que nadie ni que nada. Pero somos parte de todo ello. Andamos influyendo(nos) juntas e interaccionando.

Nosotras, nuestros cuerpos y la madre tierra estamos vivas y buscamos reconectarnos desde esa lógica. Conectarnos a la red de la vida desde esa lógica. Una y otra vez nos atrapan las lógicas que imponen las desconexiones, la no-vida o el ir en contra de la vida. Despilfarramos medios, nos autodestruimos y nos dedicamos a limitar la libertad y el placer. ¿Cuántas veces hemos hecho cosas “porque es lo que toca”? ¿Sin ser conscientes de a qué responde y qué consecuencias tiene hacer las cosas “como se espera socialmente”?

Queremos decidir de forma consciente desde dónde y cómo nos relacionamos con la vida. Buscar formas de vivir dentro de las lógicas de la vida. Tomar conciencia del cuerpo-mente-naturaleza y apostar por lo que es vivible. Por un lado, más allá de las posibilidades que nos ofrece el sistema imperante, queremos construir caminos propios para unas vidas dignas y, por otro lado, queremos ser conscientes y transformar la **estructura** que posibilita ese distanciamiento interesado y las consecuencias de formar parte de ello:

- Expropiación (derechos, cuerpo, tierra, saberes, fuerza, tiempo, recursos, vida...). Existe una acumulación y usurpación que favorece a unos pocos.
- Imposición: estructura opresora a través de creencias y violencias. Todo lo que conlleva el capitalismo heteropatriarcal colonialista.
- La justificación de todo ello: la incapacitación, la desconexión y la deshumanización.

Por ello, elegimos reconocer las situaciones y vidas diferentes y, en ese sentido, responsabilizarnos respecto a ellas. No nos ubicamos fuera o por encima de los distintos sistemas, ni siquiera de los sistemas de dominación que tan poco nos gustan. Reconocemos que somos parte de ello y que los llevamos en nuestro interior.

Reconocemos estas realidades. No precisamente para caer en el conformismo, sino para que cada una, siendo conscientes y de manera personal y colectiva, **transforme** desde el lugar que nos corresponde. Porque reconocer las situaciones y condiciones de cada una nos ayuda a liberarnos de las responsabilidades que no son nuestras y, al mismo tiempo, nos trae ante nuestros ojos aquéllas que sí lo son y hace posible que nos hagamos cargo de ellas. Cuando

vemos lo que nos corresponde, somos capaces de hacernos cargo y recuperamos poder.

Queremos salir de la posición a la que nos quieren llevar los distintos sistemas de dominación y dejar de reproducir sus modos de ver y de actuar. Nos hemos sentido oprimidas como mujeres, como euskaldunas, como negras, como latino-americanas, como lesbianas... Y no nos falta razón.

Sin negar que estas estructuras nos quitan derechos y tienen consecuencias terribles para nuestros cuerpos y vidas, queremos salir del papel de víctimas. **Empoderarnos, constituirnos en sujeto** y darnos cuenta de que en estos sistemas no sólo somos oprimidas, **también somos opresoras**. Privilegiadas. Desde la sanación feminista, partiendo de la conciencia de las relaciones de poder que fluctúan constantemente, queremos recuperar nuestra capacidad de influencia y nuestras posiciones de poder.

Asumiendo que estamos desempoderadas, que estamos incómodas, que tenemos dolores y, al mismo tiempo, haciéndonos cargo de lo que nos pasa con todo eso. Queremos ir liberando nuestros pensamientos, cuerpos y sueños de esos lugares del sistema... buscar nuevas formas de leer la realidad, donde nuestras capacidades y potencialidades tengan su sitio y pongamos en el centro nuestra capacidad para transformar.

Así que **nos hacemos cargo**:

- **Del ser:** Nos haremos responsables de lo que nos corresponde a nivel individual y colectivo, para profundizar en la hegemonía de la vida con nuestros cuerpo-mente-corazones, culos y uñas, y pediremos al resto que hagan lo mismo. Confiando en la vida (en lo que hay y en lo que viene) y manteniendo nuestro compromiso con impulsar la vida. Una elección radical a favor de la vida en diferentes planos: físico, emocional, espiritual y social.
- **De las circunstancias y las consecuencias:** ante las violencias que sufrimos y ejercemos, en lugar de hacer un “balones fuera”, cada una de nosotras nos queremos hacer cargo de nuestra parte, nuestros sentimientos y nuestras acciones. No somos víctimas y no somos las únicas responsables del bienestar de todas. Queremos que sea

una tarea de todas e impulsar que cada una se haga cargo de su parte.

- **De la construcción:** más allá del mero existir nos implicamos en la apuesta por construir vidas que merezcan ser vividas, desde la responsabilidad individual y colectiva.

3. **¿PERO QUE SON LOS PROCESOS DE SANACIÓN FEMINISTA? ¿DESDE DÓNDE PRACTICAMOS LA SANACIÓN FEMINISTA?**

PUNTO DE PARTIDA: DESDE LAS RAÍCES Y LAS ENTRAÑAS.

- Decimos que iniciar un proceso de sanación feminista es una **decisión consciente**.
- Es transitar de la “**no vida**” a la vida. O sea, ser dueñas de nuestras vidas y tener una vida más digna. Dejar de vivir las relaciones con nuestro cuerpo, con las personas y con el entorno desde la competitividad y el desprecio y elegir qué relación quiero con la vida: complementariedad, reconocimiento y elección del buen vivir.
- Vivir la vida desde el **bienestar y el placer**. No nos sirven las vidas precarias y aisladas a las que nos arrastra la cultura del miedo. Somos vulnerables, pero también capaces y fuertes. Asumimos riesgos y construimos desde la confianza la gestión de nuestra protección, reconociéndole al miedo su función. Para vivir lo que nos toca vivir desde relaciones de respeto con nosotras mismas y nuestro entorno.
- Vinculamos la sanación feminista con una **sexualidad libre y gozosa**. El placer es una capacidad que traen nuestros cuerpos y queremos conectar con eso, vivir desde ese lugar la relación con nuestro cuerpo y entorno. Sacar de nuestros cuerpos los valores cristianos de la culpa y, en lugar de consumir experiencias, abrirles las puertas a las sensaciones del cuerpo, al juego y a la creatividad. Abrazar el erotismo como una forma de vida. Erotizarnos con la vida. Beber de esa fuente de alegría de vivir.
- Queremos traer al centro las periferias incómodas, porque la enfermedad también es eso, lo no-normativo. Sentimos la necesidad de romper con esa normatividad para, al

fin, poder mostrar quiénes somos. Tenemos capacidades, identidades, necesidades y deseos diversos, así como diversas son nuestras formas de estar en nuestros cuerpos y relacionarnos con las demás. Por ello, queremos darle lugar a todo eso.

- **Utilizando nuestra posición:** desde la necesidad y la preocupación de superar la situación de oprimida, así como desde los recursos que nos ha hecho desarrollar el estar en ese lugar. Estrategias de resistencia, construcción de alternativas, etc. Y, al mismo tiempo, apostando por aprovechar las oportunidades que tenemos. Para que todas tengamos oportunidades de vidas más bellas.
- Nos relacionamos desde la **sororidad** y sentimos la necesidad de **organizarla**. Queremos continuar construyendo y completando las **redes de amistad y apoyo mutuo** porque somos cómplices y compañeras de viaje en la sanación y el buen vivir. En ese camino nos vamos a encontrar con duelos, bloqueos y malestares, alegrías y felicidad... Y para sostener y celebrar todo esto necesitamos incontestablemente a las **redes de amistad y apoyo mutuo**. Somos juntas y queremos hacer juntas este camino, en esas interacciones.
- **Desde la confianza.** Nuestros cuerpos, del mismo modo que la naturaleza, tienen mecanismos de sanación y autoequilibrio propios. Decimos que “el cuerpo sabe” y es que estamos constantemente activando mecanismos que hacen frente a diferentes situaciones, acertadamente o no. Trabajarlo de modo consciente nos ayuda a comprender mejor nuestro cuerpo o los procesos que estamos viviendo en cada momento.
- **Desde la recuperación.** De la espiritualidad, por ejemplo. Queremos acoger, más allá de la religión, cómo nos ubicamos en el mundo, qué conexiones sentimos con nuestros cuerpos y nuestro entorno. Queremos reapropiarnos de la espiritualidad y de la oportunidad de vivirla. Queremos darle sentido vital a lo que hacemos, darle un sentido trascendental. En Euskal Herria esta dimensión se ha vinculado principalmente con el cristianismo y el resto de expresiones espirituales han sido acotadas o perseguidas. Además, a través de la historia se ha silenciado el saber de nuestras ancestras y sus cosmovisiones. Como ejemplo paradigmático tenemos la caza

de brujas. Quemaron los cuerpos de las mujeres, porque eran conocimiento. Queremos reapropiarnos de todo eso y, para ello, hacer un intento por recuperar, redefinir e inventar los ritos y saberes populares.

- **Desde el reconocimiento y el respeto.** La propuesta de la sanación feminista no es un invento nuestro. Es una propuesta que viene del Sur, que nos llega de la mano de las feministas comunitarias de Guatemala y de las feministas de El Salvador. Sanamos desde los conocimientos que hemos ido aprendiendo de allá y acá. Es un saber que vamos construyendo y recuperando entre todas.
- **Vamos con las vicisitudes de la vida,** queremos aceptar cada etapa y proceso vital (duelos, envejecimiento, ciclos, cambios, altibajos de los proyectos de vida...) y queremos partir desde nuestras entrañas las iniciativas personales y colectivas para vivir vidas vivibles.
- **Incorporando diversidad y dinamismo.** No sólo asumiendo que todo, nosotras incluidas, es diverso y cambiante, sino viviéndolo como una fuente de riqueza.
- **En armonía con la naturaleza.** Queremos **superar las relaciones de poder** con la naturaleza, ya que somos parte de ella y no queremos verla como un elemento extraño que podamos controlar y dominar. Queremos enraizar nuestro ser en la naturaleza para volver a nuestro sitio desde las derivas sin rumbo a las que nos empujan las injerencias externas.
- **Desde la armonía con nuestra forma de vida y con nuestro momento.** No nos sirve fantasear con otras situaciones, “si hubiese hecho eso...” o no querer ver lo que pasa. No nos lleva a ningún sitio, no vamos a construir nada desde ahí. Soy esto, somos esto, estoy o estamos en esta situación. Y es desde este lugar desde donde voy a elegir qué voy a hacer, qué posición voy a tomar o lo que sea. Sin engancharme en mirar atrás o hacia delante, desde la situación y circunstancias del momento.
- **Desde el análisis y la reinvención de los imaginarios.** Este sistema ha vaciado de contenido y despolitizado la idea de salud. Se nos plantea como una cuestión que

acontece fuera de la estructura social, en manos de profesionales... y por ello vivimos con miedo la salud. Sin embargo, al tener confianza en la vida y ser conscientes de los saberes que contienen nuestros cuerpos cambiamos esa relación, nos ayuda a entender, a vivir con placer y dolor, pero aceptando y cuidádo(nos) con mimo. Por eso, crear imaginarios de militancias y vidas vivibles sería un reto precioso.

- **Desde el empoderamiento.** Sanar es sinónimo de empoderarse, de ser cada una dueña de nosotras mismas. Entendemos que se da en tres terrenos: público (trabajo, empleo, participación sociopolítica, cultural, social), personal (redes de apoyo mutuo y relaciones afectivas) e íntimo (relaciones que tenemos con nuestro cuerpo-mente).

- **Desde una visión revolucionaria de la salud:**
 1. Desde nuestro punto de vista **la salud** hace referencia al **nivel** de capacidad que tengo para **adaptarme o hacerle frente** a una situación. ¿A qué me tengo que adaptar o a qué tengo que cogerle la medida? A la estación del año, a la etapa de la vida, a lo que ha pasado en un momento determinado...

 2. Estar sana **no es algo absoluto.**

 3. Muchas veces identificamos estar sanas con no estar enfermas y la salud es mucho más que eso. Queremos entender y aceptar las enfermedades y **los procesos que acontecen en nuestros cuerpos.**

 4. Como sistema médico imperante en nuestra sociedad, se concede a la **biomedicina** absoluta hegemonía para definir el cuerpo y el significado de lo que es estar sanas o enfermas.

 5. Queremos traer **al centro** las **periferias incómodas**, porque la enfermedad es justamente eso, lo no-normativo.

 6. Una salud que **tiene en cuenta las distintas dimensiones:** física, emocional, espiritual y social.

7. Para poder vivir la salud **desde el bienestar y el placer**, sin que el miedo sea lo predominante. La inteligencia y la razón están sobrevaloradas y el resto de capacidades infravaloradas. Somos **cuerpo**, el cuerpo es nuestra casa, nuestro primer territorio, pero no es libre. En él nacemos y crecemos y nuestras vivencias, sensaciones o situaciones vitales acontecen en nuestros cuerpos y se integran en sus memorias. Por eso pensamos que es **un territorio por liberar**.

CARACTERÍSTICAS QUE QUEREMOS DESTACAR DE LA SANACIÓN FEMINISTA

DESDE EL CUERPO

Queremos centrarnos en el cuerpo y los cuerpos. Decimos que el cuerpo lo sabe, lo que necesita, lo que no necesita, lo que le hace daño o lo que le hace bien en cada momento... Queremos escuchar y abrirles camino a esas necesidades. La incapacitación y la devaluación también provienen de las diversas violencias incrustadas en nuestros cuerpos, y por lo tanto, debemos liberarlos desde los cuerpos.

En lugar de proponer una teoría, queremos comenzar a experimentar desde el cuerpo, porque creemos que nuestros dolores, bloqueos, alegrías y fortalezas también están ahí. Queremos comenzar el viaje desde el cuerpo, quedarnos ahí, sentir, expresar ... La sanación se da en el cuerpo y desde el cuerpo, por lo que, tirando de este hilo, buscaremos los medios y las herramientas para la sanación.

SOMOS EN COLECTIVO

El sistema capitalista heteropatriarcal colonial sitúa la relación que tenemos con nuestros cuerpos como un **conflicto individual**. Al mismo tiempo, la publicidad y las estructuras sociales rígidas nos empujan a encontrar la felicidad individual. ¿Pero cómo puedo ser feliz si el mundo está así? La felicidad ha de ser colectiva, **el buen vivir es colectivo**.

De otro modo es consumo de felicidad a espaldas de otras personas. El individualismo nos lleva al aislamiento, lejos de nuestros cuerpos y en relaciones de competencia con otras personas y, claro, liberarnos de eso nos resulta imposible. No podemos curarnos nosotras

solas las cicatrices de esas opresiones, aunque muchas veces nos encontramos solas buscando recursos y pagamos de nuestros bolsillos tratamientos individuales (tradicionales y alternativos), pero desde nuestro punto de vista, no se puede sanar si no es en colectivo. Son dolores colectivos o dolores específicos de las opresiones colectivas, pero todo el peso de sus cuidados cae individualmente en cada una de nosotras.

Al mismo tiempo, como hemos dicho antes, los **trabajos de cuidado** necesarios para la vida siguen estando feminizados. Los cansancios, aislamientos, situaciones de precariedad y estrés que derivan de estos trabajos de cuidado se controlan a través de la **patologización y la estigmatización**. Ejemplo de ello es la cantidad de antidepresivos que se recetan a mujeres de más de 55 años, la patologización de los duelos...

Somos vulnerables, interdependientes y ecodependientes. No somos personas autónomas y omnipotentes y tampoco queremos serlo. ¡El colectivo nos hace ser quien somos y somos en colectivo! Por eso nuestra meta es la liberación y la sanación de todas: “si sano yo, sanas tú y si sanas tú, sano yo”. Pero para eso es imprescindible **ser sujetas** del proceso, hacer camino, porque no lo hará nadie por nosotras. Lo haremos nosotras mismas.

Y al mismo tiempo, **la sanación/completud es un camino** que tiene que dibujar cada persona y colectivo según sus modos y ritmos. **Entendemos** los procesos de sanación **de manera diversa**, desde las necesidades, fortalezas o experiencias de cada una. Entender los procesos de las otras puede ser difícil, pero cada persona y colectivo tendrá sus caminos, muchas veces llenas de contradicciones e incomodidades. De modo que es imprescindible **respetar y posibilitar**, de modo individual y colectivo sin juicio, las distintas fases del proceso, ritmos, vivencias y caminos que puede haber.

ES UNA PROPUESTA POLÍTICA

Como hemos dicho antes, la propuesta de la sanación feminista es un ejercicio de **soberanía y empoderamiento** para saltar a la vida, tanto del cuerpo, como del conocimiento, como de la historia... Por eso, además de ser una práctica íntima, es también una práctica colectiva y política.

Entendemos que los cambios íntimos y personales son necesarios para la producción de

cambios sociales. Y, al mismo tiempo, que los cambios íntimos y personales provocan cambios sociales. Esta propuesta atiende a esta lógica. Así que, la valoramos como un activo político que, además de ser imprescindible, es enriquecedora dentro del proceso de liberación. De hecho, ¿dónde queda lo que quiero transformar y construir, dentro o fuera? Por ejemplo, si la Guardia Civil sale de Euskal Herria, no se irá si no la saco de mi cuerpo.

Claves para la transformación política:

- Abrir un camino para ir un paso más allá en el camino de liberación de nuestros cuerpos-mentes.
- **Legitimar y comprender los procesos** que acontecen en nuestros cuerpos. También las enfermedades. “Así es” o “así ha sido”. Darle voz a quien/quienes no tiene/n voz.
- Provocar transformaciones en las relaciones que tenemos con la vida, nuestros cuerpos, naturaleza, con el todo... (ahora en sintonía con el cambio de paradigma). Finalmente, **reapropiarnos de nuestros cuerpos y salud** ante la hegemonía de la ciencia positivista y la mercantilización de la salud.
- **Redefinir el significado de la salud**, visibilizar los discursos y las prácticas que ha hecho hasta ahora el sistema hegemónico heteropatriarcal colonial y provocar cambios desde la conciencia.
- **Nombrar lo que nos enferma y posibilitar la toma de conciencia de los malestares**. Vinculando a las diferentes opresiones; sea el patriarcado, sea el colonialismo, sea el capitalismo, sea el capacitismo, sea la heteronorma...

Como respuesta a todo lo anterior, proponemos una **militancia coherente con estos principios**. Entendemos la militancia como el camino que emprendemos para la construcción de las realidades sociopolíticas, personales e íntimas que soñamos. Y también como la decisión y la iniciativa que tomamos para posibilitar los compromisos que hemos adquirido en ese camino. Por eso estamos intentando construir una militancia en coherencia con esos principios. Es decir, una militancia que cuide las vidas, que atienda los cuerpos, que tenga sitio para todas las voces, respeto, integridad, diversidad, bienestar, cuidado mutuo, apoyo mutuo... Militancia, no como un marrón o como un agujero sin fondo que nos chupa energía.

Reivindicamos la hegemonía de la vida y eso necesita de la militancia. ¡Esta es nuestra militancia! Una **militancia sana y vivible**, en búsqueda del equilibrio y la paz interior y que articule las diferentes dimensiones: íntima, personal y colectiva. Tenemos que trabajar todas esas dimensiones y pensamos que pueden ser **caminos de liberación y sanación**.

4. ALGUNAS PROPUESTAS CONCRETAS QUE ESTAMOS PRACTICANDO

Además de teorizar sobre la sanación feminista, **estamos fomentando procesos** de sanación feminista tanto en la organización, como con las compañeras militantes. Para ello, hemos organizado jornadas específicas, sesiones de fortalecimiento y sanación del músculo interno de la organización, retiros de sanación y talleres, partiendo de las vivencias y del cuerpo. **Todos esos espacios tienen una filosofía** y unas intenciones, algunas de las cuales resumimos a continuación:

- Crear **espacios cuidados**, sagrados. Espacios con permiso para todas las emociones. Agradables, amables.
- **Trabajar el empoderamiento personal y colectivo**. Además de tener un espacio de respiro y de recogimiento, son espacios en los que aprendemos a expresar nuestras necesidades. Para eso nuestras principales herramientas son los rituales. Más concretamente utilizar, crear y recuperar rituales.
- **Espacios divertidos**. Reírnos (empezando con nosotras mismas). Llevamos a cabo métodos para sentir placer, pero también creamos espacios para vivir la incomodidad y hacer frente a la gestión del dolor.
- **Espacios colectivos**. Espacios que posibiliten el fortalecimiento de las relaciones entre mujeres y feministas. Atendiendo a la dimensión relacional, más allá del discurso, creando vínculos entre corazones. Para ello pensamos que es imprescindible vernos, sentirnos, tocarnos...
- Este trabajo le **abre las puertas al cuidado colectivo**.

5. EPÍLOGO

Estamos muy agradecidas con todo lo que nos ha traído hasta aquí. Con la experiencia y aprendizajes de cada una de nosotras, con la creación del grupo de trabajo, reuniones, estancias, con los momentos informales en los que hemos compartido, con las que nos han abierto y/o están abriendo este camino. Gracias de corazón a las que habéis sido y seréis compañeras de camino. **Sabemos hacer camino**, está siendo una gozada. Y con la experiencia, impulsos corporales, ideas y formas de estar de todas vosotras seguimos con ilusión de continuar el camino entre todas.