

Frenar para poder seguir

Julia Álvarez, Cristina Gamba y Karina Rocha

Nos encontramos en un mundo incierto y acelerado cruzado por todo tipo de estructuras políticas, económicas o sociales excluyentes, generadoras de malestares y sufrimientos, con multitud de impactos que nos afectan, también a la cultura, y consecuentemente a todas nosotras, personas, colectivos, organizaciones y entidades vinculadas con ella.

En este contexto inestable para nuestras vidas, cuerpos y territorios, nos resulta cada vez más corriente convivir con la inquietud, la tristeza, la inseguridad, la prisa, la culpa, la ansiedad... donde la precariedad, el desempleo, el empleo estacional, las sobrecargas de tareas y cuidados multiplican nuestras preocupaciones.

Remedios Zafra en su artículo "Ansiosos, medicados y productivos", nos cuenta "... Hace tiempo que el tiempo lo ocupan los plazos de entrega, los mensajes por contestar, la expectativa de cumplir lo prometido, de estar a la altura. **Al sistema productivo le viene bien porque usted sigue trabajando y las pastillas le ayudan a aparentar que todo está bajo control**".

Pero sentirnos y sabernos quemadas, en demasiadas ocasiones medicalizadas, nos podría llevar a un abordaje desde la enfermedad, el trastorno, la terapia o cualquier otro tratamiento individualizado: **Pastillas para nuestros sufrimientos**.

Os proponemos otra mirada, como **malestar colectivo** donde lo estructural, lo político, lo económico, lo ecosocial tiene cabida en

los múltiples orígenes de nuestros malestares, incluidos los más individuales. Donde las respuestas no deben estar exclusivamente en la esfera sanitaria o en la clínica.

Javier Padilla y Marta Carmona, en su obra *Malestamos*, subrayan que los malestares no son experiencias individuales aisladas, sino que surgen en estrecha relación con las condiciones estructurales, sociales y políticas que moldean nuestras biografías. Afirman que "la existencia de unas condiciones estructurales, sociales y políticas dejan una impronta sobre nuestras biografías que hace que esto no sea una cosa que me pasa aislada de un contexto, sino que el contexto forma parte no sólo de las causas sino del problema mismo".

En otras palabras, el malestar son esas huellas que dejan en nosotras y en nuestros colectivos y organizaciones, los sistemas hegemónicos capitalistas, patriarcales, extractivos, llenos de violencias estructurales en los que estamos inmersas. Y, entretanto, las búsquedas desesperantes de salidas individuales se disparan, como seguía relatando Remedios Zafra "Solo en la intimidad que compartimos usted se deja caer."

Y de esto, se nutre nuestra reflexión, nuestras propuestas desde nuestra Lareira Social, resquebrajando dinámicas extractivistas de cuerpos y territorios, dejándonos caer en espacios colectivos, seguros, inclusivos. Es ahí donde el malestar se presenta como un problema común, colectivo y compartido, es ahí donde hablamos de frenar... Frenar para poder seguir.



En la brecha: digitalización con mujeres en el medio rural asturiano". Lareira Social y la Red Europea de Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias 2024.

Frenar para sostener la vida

Aprendemos de mujeres ecofeministas inspiradoras como Yayo Herrero que nos señala que nuestras vidas no son una certeza abstracta y aislada. Para que se mantengan necesitamos mediaciones entre las personas y con la naturaleza, y esas mediaciones precisan **tiempo y cuidados**.

Cuando se fuerzan los ritmos, la autoorganización de la naturaleza, cuando se debilitan las capacidades de reproducción cotidiana de la vida, se asumen riesgos que conllevan el agotamiento de tierras, extinción de recursos, acumulación de tóxicos y un largo etcétera y todo ello tiene mucho que ver con las **visiones hegemónicas del poder** político y económico que invisibilizan los vínculos y relaciones, y priorizan la obtención de beneficios.

Es preciso asumir y exigir la corresponsabilidad de todas las personas, instituciones, organizaciones y colectivos donde un enfoque ecofeminista oriente diagnósticos y soluciones sin intensificar las desigualdades. Por ejemplo, en nuestros colectivos y proyectos culturales:

- ¿Y si en nuestro frenar proponemos acciones colectivas vinculadas con el decrecimiento, contra el agotamiento de tierras y territorios y aprovechamos conjuntamente los bienes naturales? Rehabilitaciones de espacios, de-construcciones...
- ¿Tenemos claro lo que nos une en nuestra organización?, ¿los procedimientos, los recursos que invertimos, nuestro objetivo común en el hacer y en el cambio?, ¿proporcionamos tiempo y cuidados para concretarlo juntas?
- ¿Revisamos nuestras compras y ventas, precisamos de qué nos nutrimos o a quién estamos sosteniendo?

Son algunas de cuestiones-brújula que pueden reorientar nuestras prácticas y relaciones, pueden cuidarnos y acoger nuestros malestares.

Frenar para cuidar-NOS como derecho social

Pensamos **el cuidado** como la condición para el ejercicio de una vida. Un cuidado mutuo, diferente en cada tiempo y diferente en cada persona; pero siempre en igualdad de derechos y dignidad. Esta mirada está reñida con las lógicas individualistas que no admiten la dependencia y no cuidan la interrelación.

Cuidado y dignidad significan necesariamente desterrar esa idea tan patriarcal de que **las emociones** deben quedarse fuera del espacio público como si fuera una parte de nosotras que nos podemos quitar cuando queramos.

Desterrar también la incapacidad de abordar, de manera creativa y constructiva, un elemento consustancial a todas las relaciones humanas: **el conflicto**. Y mientras retomemos el diálogo, la escucha de la vulnerabilidad y la fragilidad como elementos transformadores culturales.

- ¿Cuántos malestares y conflictos no podemos identificar en nuestras organizaciones por no dar espacio a nuestras emociones, a todas, también las que nos hacen sufrir, las que molestan, las que asustan, las que ocultamos?
- ¿Y si dejamos de considerar la fragilidad como sinónimo de inutilidad y retomamos el diálogo, la escucha colectiva de nuestras vulnerabilidades y fragilidades como elementos transformadores de nuestras organizaciones?
- ¿Y si incorporamos los cuidados propios y de quienes nos acompañan como un derecho básico para todas las personas, tanto de cuidar como de ser cuidadas?

Necesitamos recuperar el objetivo político de lo emocional y darle su lugar.

Frenar para la equidad como valor central

Frente a un sistema repleto de desigualdades y opresiones, proponemos modelos en los que la **equidad, la inclusión y la diversidad** sean elementos centrales en las relaciones entre personas, comunidades y territorios.

Necesitamos espacios creados desde la **horizontalidad de relaciones, liderazgos y toma de decisiones**. Fomentar la equidad, la inclusión y la diversidad implica garantizar el derecho de todas las personas a no estar sometidas a relaciones basadas en la dominación sea cual sea su condición socioeconómica, de género, orientación e identidad sexual, edad, cultura, origen, creencias, lenguas, situación legal, capacidades... así como cualquier otra característica objeto de discriminación.

Implica abordar las diferentes desigualdades que se dan en este sentido dentro de nuestras organizaciones y colectivos, abrir estas



reflexiones y ver cómo podemos avanzar. Implica repensar los poderes, y avanzar hacia nuevas formas de ejercerlos y distribuirlos, teniendo en cuenta los ejes estructurales de opresión.

Pongamos el foco urgente en la erradicación de agresiones, violencias, (acoso laboral, violencia machista, LGTBIQ+fobia, gordofobia, y un largo etcétera). Necesitamos todas las herramientas no sólo para su reconocimiento sino para la reparación de las personas violentadas.

Trabajemos en la lógica de que las organizaciones y colectivos **los construimos entre todas**, cada cual con sus capacidades, habilidades, vulnerabilidades y contextos.

- ¿Nos ayudaría apostar por otras formas de hacer basadas en lo colectivo e inclusivo como coordinaciones colectivas o rotaciones de puestos y papeles?
- ¿Podríamos practicar otras formas de entender los liderazgos menos unipersonales y que integren valores no productivistas y competitivos?

Necesitamos avanzar hacia lógicas que destierren la hegemonía de las individualidades desde las que se presupone que sólo cada persona es responsable de su propio éxito o fracaso.

Y para ello, necesitamos tiempo, tiempo para la reflexión, el debate, el diálogo.



"QUEMAZU: Frenar para poder vivir" Lareira Social. Jornadas de Cultura del Medio Rural de La Benéfica de Piñón. "Per Caleyas y Senderos" 2024

Frenar para construir espacios habitables

Hablar de construir lugares habitables en nuestras organizaciones pasa por abordar dimensiones en muchas ocasiones incómodas, como son el **dinero y el poder**.

Frente a un modelo que se basa y promueve la competición por recursos limitados,

- ¿Construimos una apuesta por cooperar y no por competir para garantizar nuestra sostenibilidad económica?
- ¿Estamos dispuestas a aliarnos en la búsqueda de financiación pública y privada para realizar nuestros proyectos?

Más allá de lo discursivo, se trata de apostar por generar relaciones, alianzas y trabajo colectivo con otras que nos permitan fortalecernos y profundizar el proyecto conjunto al que pertenecemos.

Hablar de construir lugares habitables en nuestros colectivos pasa por abordar el **derecho a la desconexión**, propia y ajena. Formamos parte de un sector en el que suele ser habitual que se espere una alta disponibilidad,

- ¿Nos ayudaría establecer acuerdos que nos permitan estar fuera de línea, sin que esto se entienda como un menor compromiso o nos generará mayores malestares, conflictos y sufrimientos?

Hablar de construir lugares habitables también pasa por **corresponsabilizarse en el cuidado de espacios compartidos**. Tareas que son tradicionalmente invisibilizadas y desigualmente repartidas (quién prepara el café, recuerda las fechas de celebraciones...). Como todas las tareas de cuidados, éstas también han estado principalmente ejercidas por mujeres.

Podríamos añadir más frenos, adentrarnos en más debates y propuestas pero aquí nos proponemos tan sólo esbozar una pequeña brújula de cuatro puntas que debería ser revisada, ampliada o transformada en cada una de las organizaciones y colectivos en las que se asiente, de manera continua.

Para terminar, hablamos de cultura como campo estratégico desde el que abordar todos los retos mencionados. La cultura es un campo en, desde y con el que experimentar, y en, desde y con el que intervenir en muchos otros ámbitos de la vida, desde la educación, la igualdad, la inclusión o el desarrollo sostenible, hasta el diseño de territorios o espacios de convivencia. Es un espacio fundamental para responder a los nuevos desafíos ante la sostenibilidad, la transformación del modelo productivo, la diversidad, la construcción de comunidad, los usos del tiempo o la garantía de derechos. La cultura, en definitiva, tiene que ver con la posibilidad de la articulación de **nuestra vida común y de una buena vida** poniendo en valor su carácter profundamente transversal.



Por ello ante nuestros malestares personales y colectivos, sabemos que sólo dentro de las comunidades y prácticas culturales comunitarias y colectivas podremos reducir toda su carga destructiva. **Colectivizar nuestros malestares, mientras RE-aprendemos a preguntarNOS, RE-aprendemos a vincularNOS, desde lo común es un ejercicio posible en nuestras organizaciones y colectivos culturales, y una esperanza.**



👉 **Lareira social.** Creamos iniciativas en el ámbito rural, vinculadas al bienestar, la salud mental comunitaria, los cuidados, la igualdad e innovación social, a través de formaciones colectivas, la creación cultural y la facilitación de procesos participativos orientados a transformar desigualdades y promover un rural inclusivo y diverso.