



CUIDADO &
AUTOCUIDADO
ENTRE ATIVISTAS:

.....
DIÁLOGOS VIRTUAIS
.....

Os Diálogos Virtuais sobre cuidado e autocuidado entre ativistas aconteceram entre julho e agosto de 2018 na plataforma da Universidade Livre Feminista. Participaram desse diálogo aproximadamente 36 mulheres envolvidas em práticas de cuidado e autocuidado entre nós, a maioria identificada com a militância feminista.

Percorrendo as mensagens trocadas pelas participantes, percebemos como o ambiente virtual se tornou um espaço de reencontro entre mulheres que estiveram juntas em encontros e processos de formação presenciais. Esses reencontros nos fizeram perceber como estamos construindo coletivamente conhecimentos para o nosso próprio cuidado e para os cuidados com as nossas companheiras.

Os Encontros de Autocuidado, Cuidado entre Ativistas e Formação na Técnica de Redução de Estresse entre Mulheres, realizados CFEMEA no Norte, Nordeste e Centro-Oeste foram citados como experiências importantes nas trajetórias das participantes. Nos momentos presenciais, sejam eles parte dessas iniciativas realizadas pelo CFEMEA ou não, nos encontramos para partilhar os conhecimentos que construímos ao longo das nossas histórias. Cada qual volta para a sua cidade e para o seu coletivo carregada de novos aprendizados. Por lá, partilhamos, reinventamos e transformamos aqueles conhecimentos junto com outras companheiras. E quando nos reencontramos, seja em outros momentos presenciais ou no ambiente virtual, somamos mais um rio de novos aprendizados que carregam um pouco da militância das diferentes regiões que habitamos. Um rio onde fluem saberes e experiências, vivências e histórias de cada uma: as mulheres são como as águas, crescem quando se encontram! As práticas de cuidado e autocuidado têm sido formas de conhecermos melhor a nós mesmas, a nossas companheiras e a diversidade de vivências e saberes que carregamos para que possamos desenhar e percorrer caminhos juntas.





Fazer do espaço virtual um espaço de diálogo não é tão simples como pode parecer. Nós que colaboramos com a Universidade Livre Feminista, temos buscado incentivar que os Fóruns de discussão sejam espaços de trocas, partilhas, conexões verdadeiras, não de aceleração e disseminação indiscriminada de informação. Essa forma de interação que busca a conexão entre as nossas experiências é um desafio por causa do ritmo que vivemos. Em geral, não encontramos tanto tempo para ler com a atenção os relatos umas das outras, fazer perguntas, esperar as respostas e seguir dialogando. O que percebemos foi que nos Diálogos sobre Cuidado e Autocuidado de Ativistas essa troca se deu de forma rica e intensa. Foi um processo marcado por muito entusiasmo em relação às experiências umas das outras e pelo desejo de partilhar aqueles aprendizados e informações nos grupos presenciais que construímos localmente.

1.



**Primeiras Provoações:
diferenças, desigualdades, conflitos, solidariedade e fortalecimento**

Considerando que entre nós mulheres ativistas há muitas diferenças e também desigualdades profundas, geradoras de tensões e conflitos, como você avalia que as experiências e processos de cuidado entre nós contribuem (e se contribuem) para o processamento destes conflitos?

Na sua experiência, como os processos de autocuidado e o cuidado entre ativistas contribuem (e se contribuem) para fortalecer laços de solidariedade e reciprocidade entre ativistas?

Como o autocuidado e o cuidado entre ativistas contribuem (e se contribuem) para fortalecer vínculos de pertencimento aos coletivos/movimentos?

Durante os Diálogos Virtuais, as diversas postagens confirmaram e aprofundaram a certeza de que a incorporação da dimensão do autocuidado e o cuidado nos espaços do nosso ativismo é um fator relevante no processamento das tensões e conflitos gerados pelas desigualdades e diferenças entre nós mulheres, posto que vivemos numa sociedade elitista, competitiva, violenta, excludente, capacitista, consumista, xenófoba, homo-lesbo-transfóbica, estruturada pelo poder patriarcal, racista, capitalista.

Várias ativistas sublinharam a importância de não ignorar, mas sim reconhecer as diferenças e enfrentar as distorções e desigualdades que as relações de poder na nossa sociedade geram entre nós mesmas. Afirmando que as tensões e os conflitos são inerentes ao encontro das diferenças, apontaram a necessidade de lidar com esta realidade, sem a dureza que caracteriza o modo de fazer política patriarcal.

Também se viu que o processamento dos conflitos pode pesar menos quando quem os sustenta reconhece suas próprias fragilidades e forças e está em condições de ouvir e digerir críticas. Reconheceu-se que tal processo demanda tempo para a escuta da outra, para fortalecer a autoestima, repensar-se e transformar-se individualmente. Requer a rejeição de privilégios e a assunção de atitudes reparatórias, para que seja justo o compartilhamento do cuidado.

Apontaram a relevância da autocrítica, do exercício de empatia, a compreensão de necessidades, a expressão de afetos para o processamento dos conflitos, o cultivo da responsabilidade pela mudança ao invés do sacrifício pela culpa.





Livrar-se de auto exigências sacrificantes, expectativas e padrões de militância desconectados das singularidades de cada uma e das condições reais (e diferenciadas) que temos para sermos ativistas é um outro elemento importante não só para o autocuidado, como para o cuidado entre ativistas.

Valorizou-se muito a oportunidade de aprendizado para as ativistas, decorrente do processamento de conflitos, ainda mais quando favoreça a construção de pontes para a transformação do próprio movimento/coletivo/organização.

As ativistas, em diálogo, identificaram vários elementos presentes no "método" de cuidado (que todas estamos elaborando e experimentando) que favorecem a solidariedade e a reciprocidade entre as mulheres e suas lutas. Destacamos o foco na integração, acolhimento, amorosidade, intimidade, confiança, cumplicidade, proteção, desaceleração do tempo, paciência, autoconhecimento e reconhecimento das outras. Assinalamos ademais a perspectiva feminista do cuidado, vista como força e abordagem geradora de vínculos para o movimento feminista.

Em que pese termos vivências tão diferentes, é evidente que nossas dores e traumas são, tantas vezes, tão iguais. Durante os diálogos, evidenciou-se a importância do cuidado entre nós para fortalecer os vínculos de pertencimento aos coletivos. Conhecermo-nos umas às outras, nos vemos nas outras, sentir com as outras as dores, os medos, as forças e as alegrias de sermos quem somos, tantas e tão diversas, fortalece o movimento, contribui para que atuemos juntas, impedindo que desanimemos das lutas tão árduas que travamos.



2.



Segundas Provoações:

Refletindo sobre os impactos do contexto de ameaças e retrocessos

Nós queremos saber que importância você vê no autocuidado e no cuidado entre ativistas neste momento que estamos vivendo no nosso país?

Como esses retrocessos impactam o seu fazer ativista individual e coletivo?

No Fórum das segundas provocações, partilhamos as nossas preocupações com o aumento da intolerância, dos conservadorismos, do machismo, o crescente ataque às ativistas e como esse contexto tem nos feito sofrer e até adoecer de diversas formas. Temos sido diretamente atacadas. Por isso, buscamos forças de resiliência e cuidado entre nós. Por outro lado, também tem sido um momento de autocrítica e reinvenção para nós feministas e também para outros movimentos. É um momento de avaliação crítica da trajetória da esquerda até aqui, marcado pela necessidade de buscar novos caminhos, reelaborar estratégias e sentidos para as nossas lutas.

O aprofundamento dos nossos vínculos e a importância da coletividade foram ressaltados pelas ativistas que participaram dos Diálogos Virtuais como uma forma de fortalecermos umas às outras. As diversas formas de redes de proteção, sejam elas jurídicas, virtuais, financeiras ou terapêuticas, apareceram como estratégias importantes nesse momento.

A incorporação do cuidado e autocuidado na política, que tem sido discutida pelas feministas, é uma forma de reinvenção das nossas lutas e da própria política. São formas de nos conhecermos e nos transformarmos, buscando a construção de espaços mais horizontais e que respeitem as nossas diversidades. São caminhos para a invenção de uma forma não patriarcal de pensar e fazer política, que tensiona a divisão entre o público e o privado e nos traz ferramentas que ajudam a articular o pessoal e o social, nossas vivências e o contexto macro no qual estamos inseridas. Valorizar a importância do cuidado e o autocuidado nas nossas atividades políticas faz parte desse momento de revisão. É um caminho de fortalecimento individual e coletivo para garantir a sustentabilidade e a sobrevivência das nossas lutas. Tem sido um caminho de renovação da esperança, de manutenção da nossa alegria e fortalecimento dos nossos afetos como formas de resistência.

As ativistas que participaram dos Diálogos também falaram sobre a necessidade de avançarmos ainda mais na incorporação do cuidado e autocuidado nas nossas práticas políticas. Para esse avanço, a aproximação entre as nossas ideias e as nossas ações, como diria Paulo Freire, é um compromisso permanente.



3.



Terceiras provocações:

Conversando sobre as estratégias de nossos coletivos

Quais estratégias e práticas você e/ou o seu coletivo utilizam para potencializar o autocuidado e o cuidado entre nós, de maneira a transformar o modo de fazer política no seu coletivo e no mundo?

Conte-nos um pouco sobre suas iniciativas, experiências, aprendizados e dificuldades pessoais e políticas para incorporar o autocuidado na sua própria vida e o cuidado entre ativistas nos coletivos e movimentos dos quais você participa.

Compartilhe vídeos, fotos, textos (crônicas, poesias, artigos, cartas...), blogs etc que informam sobre o que você está fazendo ou que inspiram as suas experiências neste campo.

Entre as estratégias e práticas coletivas para potencializar o autocuidado e o cuidado entre nós, foram partilhadas experiências de rodas de cuidado e autocuidado entre mulheres em diferentes partes do Brasil. Algumas experiências têm acontecido de forma periódica, como no caso das Rodas do Distrito Federal e de João Pessoa-PB. Em outros locais, como Recife-PE, Cachoeira-BA, Natal-RN e São Paulo-SP, as rodas são esporádicas.

Em algumas experiências, como a do Ilú Obá (SP), as rodas foram direcionadas exclusivamente a mulheres negras, com o objetivo de criar espaços voltados para as especificidades das mulheres negras e onde estas mulheres se sentissem acolhidas nessas especificidades. Algumas companheiras têm criado grupos de Whatsapp com as participantes das Rodas, como um espaço para fortalecer vínculos e trocar aprendizados de bem viver.

Os momentos coletivos de autocuidado e cuidado entre ativistas também têm incorporado práticas como a TREEM (Técnica de Redução de Estresse entre Mulheres), a arteterapia, aromaterapia, meditação, yoga, exercícios de respiração, oficinas de percussão, dança, passeios coletivos, rodas de capoeira e práticas de autodefesa.

Foram partilhadas duas experiências de atendimentos terapêuticos solidários no DF: uma rede de terapeutas para atendimentos individuais, na Casa Frida, e atendimentos psicanalíticos realizados pela Clínica Social da ABEPP - Associação Brasileira de Estudos e Pesquisas em Psicanálise, que tem construído algumas parcerias com coletivos de mulheres.



A importância de incorporar o cuidado no nosso cotidiano e, especialmente, nos nossos espaços de militância e nas nossas reuniões foi trazida por muitas participantes: o cuidado não deve ser pensado como um momento isolado em nossas vidas, mas como parte integrante de todas as atividades que realizamos. É preciso incorporar o cuidado consigo e com as outras a cada passo, respeitando nossos limites e os limites das nossas companheiras.

A incorporação do TREEM no fim das reuniões dos movimentos e coletivos, buscar realizar as reuniões de forma descontraída e em espaços agradáveis, como parques e lugares arejados, foram algumas estratégias de incorporação desse cuidado no nosso dia a dia. As companheiras da Paraíba falaram que têm buscado inserir ações de cuidado e autocuidado nas agendas das grandes mobilizações e nas suas articulações com outros movimentos.

Também foi discutida a importância de buscarmos formas de construção mais horizontais e fortalecermos nossas redes de solidariedade com as companheiras que estão em situações mais vulneráveis, seja por questões econômicas, de saúde ou alguma dificuldade pela qual estejam atravessando nas suas vidas.





As práticas que realizamos coletivamente também surgiram entre as estratégias individuais que podemos desenvolver para potencializar o autocuidado, como a TREM, a meditação e a yoga. Algumas companheiras disseram que vêm se dedicando a essas atividades individualmente. Surgiram também outras atividades como auto-hipnose, uso de florais, chás, a alimentação orgânica, os trabalhos manuais, a jardinagem e outras formas de conexão com as plantas.

Buscar coisas que nos fazem bem foi uma questão trazida de diversas formas: nos rodeando de amigas e pessoas queridas, priorizando atividades prazerosas nas nossas vidas, sendo criteriosas com o que comemos, buscando leituras, canais de Youtube e páginas de Facebook que acessamos como fonte de informações e conhecimentos que nos alimentem de forma boa.

Algumas companheiras falaram da necessidade que às vezes sentem de se recolher da militância para cuidar de si próprias. Saber parar, priorizar a própria saúde e se afastar foi uma forma de autocuidado importante apontada pelas participantes dos Diálogos. É preciso construir caminhos para dar uma pausa em diferentes aspectos das nossas vidas, reservar um tempo para nós mesmas. É preciso desacelerar. Cuidar das mulheres que fazem parte das nossas vidas, praticar a escuta atenta no dia a dia e nos apoiarmos umas às outras também foram coisas importantes trazidas pelas companheiras.

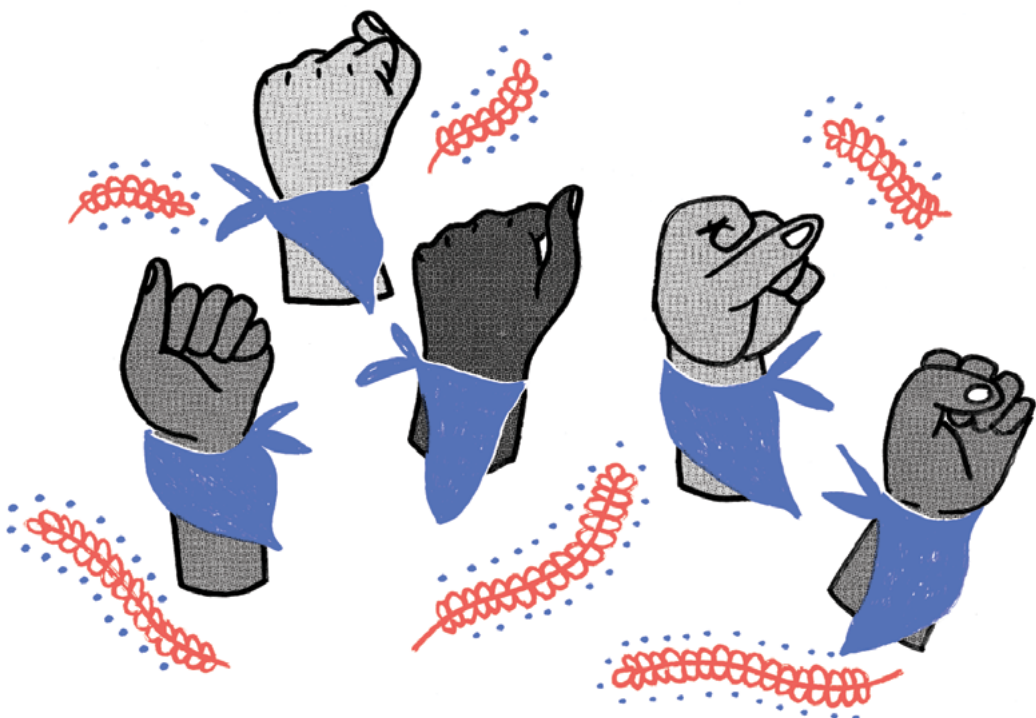


A importância da busca pelo autoconhecimento foi enfatizada pelas participantes. Cadernos para o registro de ideias e pensamentos podem ser um caminho interessante. Essa dica se torna ainda melhor se lembramos de resgatá-los em algum momento, porque muitas vezes escrevemos nossas ideias e as deixamos de lado. A importância de aceitar que não damos conta das coisas sozinha e fazermos a autocrítica permanente para trabalhar nossa própria transformação também foram questões trazidas nos Diálogos. É importante observarmos, por exemplo, quando não estamos sendo acolhedoras com as pessoas ao nosso redor. A transformação é um caminho lento, ela exige tempo, paciência, observação.

Priorizar o cuidado e autocuidado diante de tantas demandas exteriores é um desafio constante que enfrentamos nos nossos movimentos e coletivos. Priorizar nossos sentimentos, observar nossos corpos e nossas emoções, cuidar da nossa saúde são compromissos que buscamos assumir para levar adiante o desafio de transformar a política. São escolhas políticas que transformam as relações e o cotidiano dos movimentos, proporcionando vínculos mais fortes entre nós, contribuindo para o nosso fortalecimento e, dessa forma, para a nossa permanência na luta e para a sustentabilidade do nosso ativismo. São formas de fortalecer princípios feministas como o reconhecimento mútuo, a escuta atenta de cada uma, o respeito pelas divergências e o combate à hierarquia. São caminhos para driblar a reprodução das relações desiguais que estão postas dentro e fora dos nossos movimentos.

Não é uma tarefa simples, é necessário compromisso com o autoconhecimento e disposição para a transformação pessoal e coletiva. É necessário abertura para o aprendizado e a transformação permanente. As Rodas são espaços de formação política, engajamento, fortalecimento da solidariedade entre nós, elas têm um grande poder de transformação. Para algumas companheiras que participaram dos Diálogos virtuais, os espaços de cuidado e autocuidado foram caminhos de reconexão com o feminismo e formas de se reencontrar no feminismo. Esses espaços têm nos mostrado a necessidade de nos cuidarmos diante da grandiosidade do que nos propomos a fazer. A reflexão sobre autocuidado nos faz pensar sobre o excesso de trabalho que vivemos, inclusive na militância, e a necessidade de cuidarmos de nós mesmas para podermos cuidar das nossas companheiras.

Sistematizar a importância política desses processos é uma forma de entendermos, nomearmos e, incentivarmos a prática do cuidado e autocuidado entre nós.



CUIDADO E AUTOCUIDADO ENTRE ATIVISTAS: DIÁLOGOS VIRTUAIS é uma publicação que sistematiza os Diálogos Virtuais sobre o Autocuidado e Cuidado entre Ativistas, realizados pela Universidade Livre Feminista entre junho e agosto de 2018.

Essa publicação é parte de um processo de trocas, elaboração coletiva, construção de rede e geração de perspectivas futuras. Ela foi produzida para alimentar o Encontro de Cuidado e Autocuidado entre Ativistas, realizado de 06 a 09 de setembro de 2018, em Luziânia.

PARTICIPANTES DOS DIÁLOGOS VIRTUAIS

Ádila Fabiana M. e Silva Leite	Deyse Mara M. de Oliveira	Lidia Elaine da costa Trajano
Amanda Araújo Neves	Elizangela do S. Pinto Ribeiro	Maria das Graças S. Brazao
Amara Hurtado	Gabriela Fidelis	Maria Elena de Araújo Silva
Analba Brazão Teixeira	Gabryella Dias	Maria Cleudes Pessoa
Antonia Pedrosa Vieira	Guacira Cesar de Oliveira	Marinalva Menezes
Baby Amorim	Helena Pinto Alves	Maristela da Silva Oliveira
Bruna Alves Castro	Hildevania de Sousa Macedo	Merlane Mikure T. Tiriyo
Carmen Silva	Igina do Socorro da M. Sales	Mylena dos Santos Santana
Celia Varela Bezerra	Isabel Silva Freitas	Nayara Cortes Rocha
Cláudia Macedo	Jacqueline Maia Santos	Sophia Araújo R. de Moura
Claudia Silva Medeiros	Kelly Cristina Gonçalves	Sueli Kintê
Cosette Castro	Layane Regina de Oliveira	Wanda Cupertino

PUBLICAÇÃO

CFEMEA www.cfemea.org.br

Universidade Livre Feminista www.feminismo.org.br

SÍNTESE E EDIÇÃO FINAL DOS DIÁLOGOS VIRTUAIS SOBRE O AUTOCUIDADO E CUIDADO ENTRE ATIVISTAS

Guacira Cesar de Oliveira e Sophia Branco.

PROJETO GRÁFICO

Sophia Branco

DIAGRAMAÇÃO E ILUSTRAÇÕES

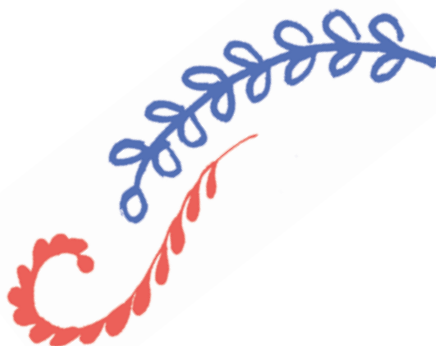
Isabella Alves

APOIO

Fundação OAK

1ª Edição: 2018

2ª Edição: 2020



Universidade
Livre Feminista