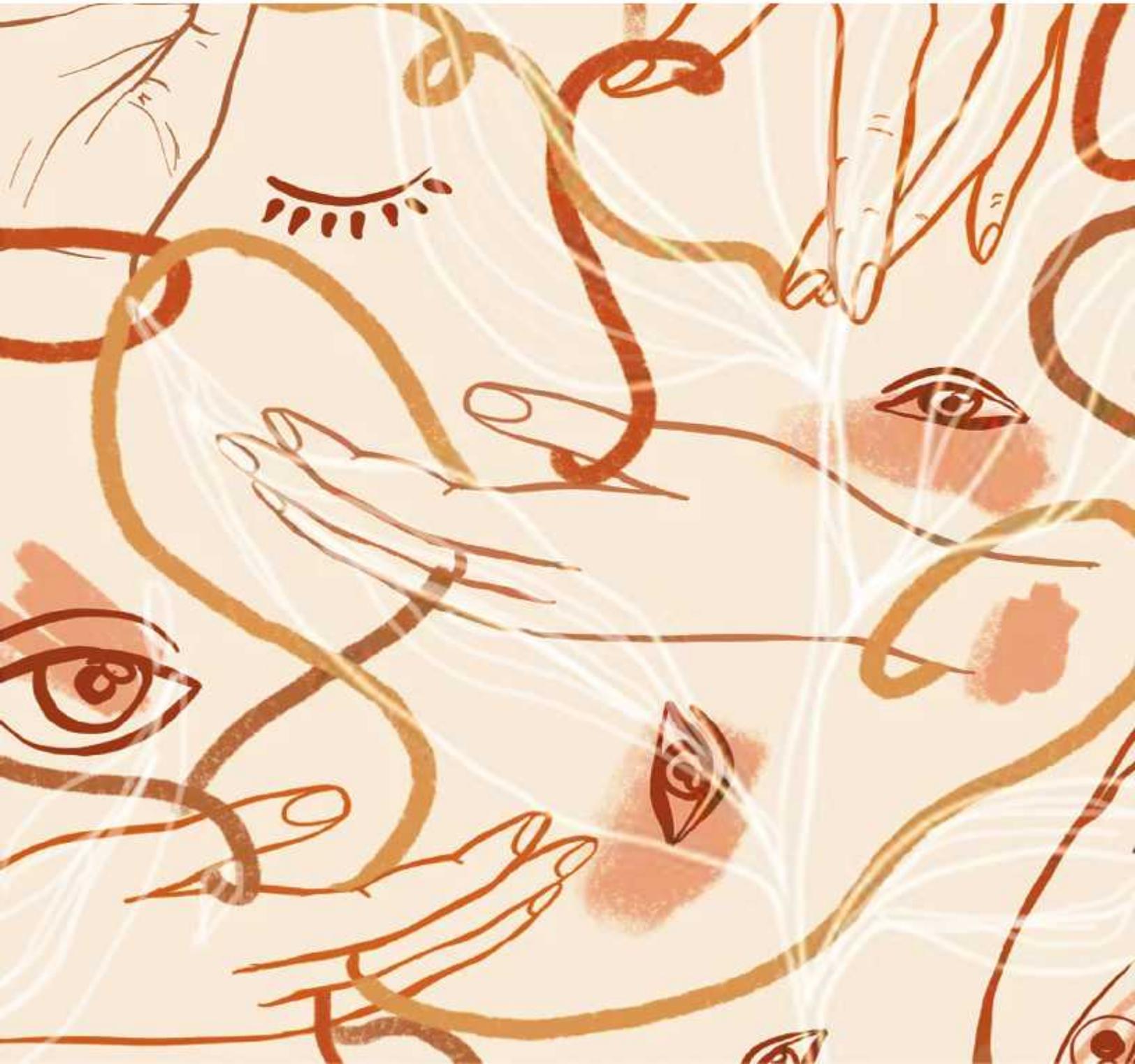


Norma Lucía Bermúdez - Rosa Elvira Castillo  
CON EL APOYO DE: MARIA ALEJANDRA SÁNCHEZ Y ANGIE NATALIA RODRIGUEZ, EN LA SISTEMATIZACION Y  
JULIANA GÓMEZ CUERVO, EN LA DIAGRAMACIÓN E ILUSTRACIÓN

# Salud emocional de lideresas y defensoras de derechos humanos

Inventario de voces para resistir el patriarcado





**ESCUELA  
PAZ con  
EQUIDAD  
de GÉNERO**

**INFORME SOBRE LA SALUD EMOCIONAL DE  
LIDERESAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS:  
INVENTARIO DE VOCES PARA RESISTIR EL PATRIARCADO**

*PROYECTO “CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ CON UN ENFOQUE DE GÉNERO,  
POR UNA CULTURA DE PAZ Y RESPETO  
POR LOS DERECHOS HUMANOS DE TODOS Y TODAS”*

*PRESENTADO POR:*

***NORMA LUCÍA BERMÚDEZ  
ROSA ELVIRA CASTILLO***

***CORPORACIÓN DESARROLLO REGIONAL CDR  
DICIEMBRE 2019***

## CONTENIDO

PRESENTACIÓN	4
1. EL CUERPO VIVIDO, GOZADO Y SUFRIDO: APUNTES PARA RECONSTRUIR NOS.	5
2. LA DISPUTA POR LA POLITIZACIÓN DE NUESTRA SEXUALIDAD	47
3. HERIDAS PATRIARCALES Y MÁSCARAS: UN CAMINO EN ESPIRAL HACIA LA EMANCIPACIÓN	56

## PRESENTACIÓN

Hablar de los efectos del patriarcado y del capitalismo sobre la salud emocional de las personas, particularmente de las mujeres se trata de una necesidad cada vez más apremiante. Y es que esta estrecha relación deja al descubierto, cómo en nuestro contexto, se conectan estos dos voraces sistemas y los impactos nefastos que producen en las vidas de las mujeres y que son incontables.

El capitalismo y el patriarcado, sistemas imbricados que se alimentan mutuamente han situado con voracidad a las mujeres en lugares de destilación y adormecimiento de sus poderes, utilizando una gama infinita de mecanismos dentro de los cuales el peor de todos lo constituye enfrentarse a sí misma o erigirse como su propia verduga.

Por eso es importante a través de este ejercicio continuar visibilizando como este sistema logra hacernos daño e instala en las múltiples relaciones condiciones para lograrlo. Es importante saber de qué modo, tanto el capitalismo como el patriarcado, han llegado a impactar las vidas de las mujeres y los procesos y dispositivos que participan en el control y el ejercicio de sometimiento de las mujeres como estrategia de poder sobre su cuerpo y su vida cotidiana, sobre el mundo de sus relaciones y la construcción de su subjetividad, en un mundo dominado por la época de la mercancía, por la época de la uniformidad.

Por tanto y en la vía de la sanación y de la salud emocional como proceso, la mayor victoria sobre el sistema será lograr una vida propia, surgida desde las voces de las mismas mujeres y parafraseando a Lagarde<sup>1</sup>: “...de acuerdo con la tesis feminista lo personal es político. La dimensión no es el mundo sino la vida de cada mujer ubicada en el mundo...” (pág. 2).

En ese sentido, este documento pretende entregar pistas sobre estos impactos a partir del ejercicio pedagógico que permitió realizar la escuela política “Travesía por la paz y la equidad de género” entre Julio y Diciembre de 2019, a través de múltiples ejercicios propuestos con el fin de explorar estos procesos y dispositivos de control y encontrar alternativas para transformarlos. Así que, presentamos reflexiones en tres grandes tópicos, que muestran algunos aspectos de las raíces violentas que extiende el sistema sobre nosotras desde niñas:

1. El cuerpo vivido, gozado y sufrido: Apuntes para reconstruirnos.
2. La disputa por la politización de nuestra sexualidad.
3. Heridas patriarcales y máscaras: un camino en espiral hacia la emancipación

---

<sup>1</sup> Autoestima y Género, Marcela Lagarde y de los Ríos, 2001

## 1. EL CUERPO VIVIDO, GOZADO Y SUFRIDO: APUNTES PARA RECONSTRUIRNOS.

Desde que en el siglo XX se iniciaron estudios del cuerpo desde la historia, la sociología, la filosofía, la antropología y otras ciencias sociales y humanas, pudimos tener la certeza en las sociedades de occidente, que el cuerpo no era meramente una realidad biológica, natural y anatómica, bajo el dominio de las ciencias médicas. Ya desde el oriente, las medicinas ancestrales nos hablaban del cuerpo como una unidad con la mente, las emociones, la espiritualidad y el contexto, pero tuvieron que pasar muchos siglos para que las ciencias occidentales lo aceptaran.

Es así como varias personas investigadoras empezaron a develar cómo en cada sociedad, en cada época y en cada cultura, se tiene un significado y unas expectativas sobre los cuerpos.

Fue Foucault (Fucó) quien más observó y describió cómo los cuerpos son construcciones sociales, que dependen de las relaciones de poder y de los sujetos que cada sistema político necesita para reproducirse. Por ejemplo: en las sociedades agrarias es valorado el cuerpo fornido, que pueda desplegar la fuerza necesaria para las tareas del campo. En la era industrial, fue reemplazándose esa necesidad, por cuerpos dóciles, que puedan estar muchas horas en la misma posición y desempeñar actividades repetitivas. Para esto, todas las instituciones se adecuan a producir este tipo de cuerpos: desde el jardín infantil en adelante nos enseñan a estar durante horas en sillas y a permanecer mucho tiempo en un mismo espacio, preparándonos para las fábricas primero y para los teclados y las pantallas después.

Para lograr producir el tipo de hombres y mujeres que necesita, el sistema económico, político y cultural usa lo que se llaman tecnologías de poder. Estas tecnologías del poder actúan cada vez más sutilmente, según Foucault, ya no se necesita de grandes castigos públicos para garantizar la obediencia y reproducción del sistema, sino que la obediencia se garantiza con un sistema de señales, símbolos y creencias que repetimos a veces sin cuestionar. Se trata de lo que llama Foucault, el biopoder: el poder del sistema instalado en nuestros cuerpos, mentes y costumbres.

Pedraza en su artículo “Del Cuerpo”<sup>2</sup> añade, que a diferencia del siglo XIX donde los estudios se centraron en las versiones materiales del cuerpo, en el siglo XX tomaron fuerza las visiones “que enunciaron principios acerca de la condición humana como un hecho emocional, afectivo y libidinal” (Pedraza 2010), dando fuerza a la idea de recocer en el cuerpo el lugar de comunicación de las relaciones intersubjetivas, los mecanismos de interacción con otros y otras que incluyen necesariamente diversas modalidades en el ejercicio del poder. De este aporte, se desprende también la observación sobre la estrecha relación entre el cuerpo, la identidad individual y su representación corporal, que para Pedraza va dejando claro que el cuerpo se trata de una “entidad abierta inacabada, y educable”.

En este sentido, se consolidan corporalidades diversas por épocas, lugares, edades, razas y etnias, clases, géneros, etc... para domesticar, diseñar, adaptar y preparar cuerpos como construcciones de realidad: discurso y acción de cómo ser niño, mujer, indígena, anormal, gay, obrero, negra, pobre, etc.

Diversos mecanismos que van desde los institucionales como la iglesia y la escuela, hasta las agenciadas en el proceso de socialización, los medios de comunicación y otros agentes e instituciones sociales, aportan al trabajo cultural de reproducción práctica y simbólica de estas representaciones.

De allí, que las investigadoras feministas evidenciaran que las tecnologías del poder no operan igual para hombres que para mujeres. El sistema patriarcal nos ha asignado lugares subordinados, que requieren así mismo cuerpos aún más dóciles, mentes aún más ocupadas en reproducirlo y no en cuestionarlo.

Por esta razón, han estudiado cómo el estado, las iglesias, la ciencia y la economía, por ejemplo, se valen de dispositivos pedagógicos para construir lo “normal” y lo “anormal” de nuestros cuerpos y así enseñarnos cómo son los cuerpos correctos: sus dimensiones, sus funciones, sus movimientos y desplazamientos aceptados, sus colores y superficies correctas y las anómalas, sus vestidos y coberturas deseados e indeseados, etc.

En una sociedad como la nuestra, es importante visibilizar todos los días, las contradicciones y tensiones que especialmente las mujeres, (también los hombres) vivimos, intentando seguir mandatos que desde el patriarcado y la sociedad de mercado se hacen a nuestros cuerpos, convirtiéndoles en cuerpos domesticados y cuerpos mercancía.

Y es que entender la corporalidad como un lugar donde se juntan características, dimensiones y relaciones que también son causa de opresiones y violencias contra nosotras es clave para pensarnos también como esto puede ser transformado.

Los hallazgos más relevantes en las sesiones podrían estar contenidos en **mandatos del patriarcado y del capitalismo** de diferente tipo sobre nuestros cuerpos, que condicionan una manera de sentir, pensar y actuar, en el sentido propuesto por Lagarde<sup>3</sup>: imponen una manera de vivir en *sintonía o asintonía* con los valores hegemónicos de realización personal impuestos por esta sociedad. Esto deriva en malestar permanente si de sintonía se trata, o en una lucha deliberada por fortalecer la voluntad y la autoestima propias, por encima del plan patriarcal de detrimento de la salud emocional de las mujeres.

La reflexión aquí contenida, implica dos caminos bien distintos: Bien sea que vivamos de forma específica como mujeres en cuerpos “diseñados” en esta sociedad, en la que se insiste en que logremos “formas de adaptación funcional al mundo”, o bien sea que rompamos con todo aquello que nos “impide el desarrollo de una conciencia de sí, de una conciencia crítica de género”<sup>4</sup>

Con estos antecedentes es que en iniciativas feministas como la Escuela Política Travesía por la Paz

3 Autoestima y Género, Marcela Lagarde y de los Ríos, Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres, año 2000

4 Ídem

y la Equidad de Género se aborda dentro de sus contenidos fundamentales la reflexión sobre los cuerpos.

Lo que presentaremos a continuación, es el resultado de las sesiones de reflexión sobre los cuerpos y los mandatos patriarcales que sobre ellos se han inscrito, rastreados en las narraciones concretas de mujeres (y algunos hombres) que se han vinculado a los diplomados en el grupo denominado “Fase Piloto” y en el grupo denominado: “Fase 2”.

En la metodología se utilizaron diversos ejercicios tipo taller, con dibujos, cartas, cartografías corporales y conversaciones con mujeres, donde también se diligenciaron formatos de evaluación acerca de los aprendizajes de las sesiones de trabajo junto con las implicaciones causadas en la salud emocional de las participantes.

Los mandatos hallados identificados en este proceso fueron:

- Mandatos en torno a las dimensiones, formas y pesos estandarizadas del cuerpo
- Mandatos derivados del racismo.
- Mandatos derivados de la hetero y cis normatividad.
- Mandatos sobre el cuerpo sexuado y la sexualidad
- Mandato de la juventud eterna de los cuerpos femeninos.
- Mandatos del capitalismo y del consumo.

Para presentar estos hallazgos, tomaremos las voces de las mujeres participantes e incluiremos un pequeño apartado de los hombres que en menor proporción participaron. Las voces de las mujeres serán clave para entender estos asuntos y darán pistas para pensarnos fundamentalmente como construir respuestas y expresiones de ruptura con estas experiencias corporales, para pensarnos en nuestras realidades y profundos deseos, con la reflexión de una mirada crítica y la fuerza para reinventar e interpretar desde nosotras y para nosotras y nuestro bien – estar.

Es importante aclarar que las voces de las mujeres que incluiremos en todo el apartado sobre el cuerpo y que estarán copiadas textualmente como fueron expresadas de manera oral o escrita, son voces que reflejan lo que hemos vivido como *mandatos* y que por lo general son entregados por mujeres que acompañan el proceso de crianza de las niñas, y por hombres que los repiten, solicitan, exigen a niñas y mujeres durante toda su vida, haciendo de los mandatos sus propias demandas hacia las mujeres, como funcionarios del patriarcado y del capitalismo en una carrera por moldear, someter y domesticar sus cuerpos desde sus mentalidades. También es importante mencionar, que los mandatos se relacionan entre sí, se alimentan y sostienen mutuamente creando una red imbricada de relaciones y efectos sobre las mujeres.