

Casa de Respiro





Constelación
de los Comunes

Fecha de la entrevista
20 de julio, 2018

Lugar
Madrid

Nombre del colectivo
Casa de Respiro

Nombre de las personas entrevistadas
**Víctor Arias, Sara García,
Loreto Rodríguez de Rivera**

Entrevistadora
Palmar Álvarez-Blanco

Correo de contacto
defenred@defenred.org

Página web
**defenred.org/paginas/
casa-de-respiro**



¿Quiénes sois y qué relación tenéis con la Casa de Respiro?

Loreto: Yo me llamo Loreto Rodríguez de Rivera, soy una de las fundadoras del proyecto, y, actualmente, más encargada de la parte de los acompañamientos, podíamos decir.

Sara: Yo soy Sara García, trabajo dentro del equipo técnico desde el que hacemos el acompañamiento psicosocial, corporal y médico; mi trabajo es como osteópata y diafreoterapia.

Víctor: Yo soy Víctor Arias y trabajo sobre todo en la parte del acompañamiento y la gestión de las llegadas y de la estancia de los defensores y las defensoras de derechos humanos que llegan a la Casa de Respiro.

¿Por qué el nombre la casa de Respiro?

Loreto: Pues, porque, en realidad, el proyecto es una casa donde la gente viene a tomarse un respiro de sus actividades y de su trabajo y de una vida muy estresada, dedicada a la defensa de los derechos humanos. Y lo queríamos convertir en un lugar donde una persona viene a poder respirar tranquilamente.

Veo que esta casa es un proyecto de Defenred ¿Qué es Defenred?

Víctor: En realidad, la Casa de Respiro es la parte fundamental del proyecto. Digamos que la idea inicial era hacer muchas más cosas, pero de momento, sobre todo, el proyecto es la Casa de Respiro. En torno a esta Casa, poco a poco, se forma una red amplia. Es decir, este es un espacio donde llegan las defensoras y defensores a tomarse ese respiro, pero la idea es construir alrededor de eso una red un poco más grande. Estamos ubicados en un entorno rural y la idea es que las defensoras se sientan un poco acompañadas por ese entorno, por esa red de gente. También pertenecemos a una red un poco más amplia de otras organizaciones pero sobre todo yo creo que lo interesante es que las personas al llegar a este espacio pueden encontrarse con un grupo amplio de gente que colabora con nosotros y que pasa a formar parte de la vida de los defensores o defensoras. Unos más, otros menos, porque no están mucho tiempo; esto es un poco el espíritu de lo que es esta red.

En la descripción del proyecto se escribe “La naturaleza del trabajo de los defensores y defensoras de derechos humanos en muchos países del mundo hace que tengan que enfrentarse a situaciones muy estresantes, incluyendo amenazas o riesgo directo para sus vidas o la de sus familiares. Cuando esta situación se mantiene durante largo tiempo puede tener consecuencias para la salud física y/o psíquica de la persona. La salud y bienestar de los defensores/as de derechos humanos se ve a menudo afectada, y esta es un área en la que se deberían buscar y encontrar más apoyo”. ¿Cómo nace esta idea? ¿Quién o quiénes la ponen a funcionar? ¿Podéis hablarnos del origen de este proyecto?

Loreto: El origen del proyecto es que éramos cuatro personas que nos juntamos en un inicio y a través de experiencias de trabajo de algunas de esas personas vimos que esto era una necesidad que había en la sociedad, sobre todo en el tema de los derechos humanos. Muchos defensores tienen que salir de sus países porque están amenazados e incluso se tienen que reubicar temporalmente en otros sitios, pero no había un espacio donde pudiesen venir ellos a descansar un tiempo corto para luego poder volver a sus países a seguir trabajando. De ahí nació la idea. Necesitábamos un espacio y entonces nosotros en nuestra casa construimos lo que es la Casa de Respiro aprovechando que tenemos un terreno para hacerlo y también pensando que, si en un momento dado el proyecto no funcionaba, pues nos quedábamos con esa casa construida. La casa está en la sierra de Madrid, en un pueblo de la sierra norte, y a partir de construirla empezamos a contactar con organizaciones que trabajan con defensores de derechos humanos para explicarles este proyecto y que mandasen aquí personas para llevar a cabo este momento de respiro, de descanso.

Víctor: Sobre el tema del origen, yo creo que hay varias organizaciones que se dedican al tema de sacar a las personas defensoras y defensores de derechos humanos cuando están en una situación de peligro pero no hay organizaciones que se dediquen a lo que hacemos en esta casa. Y digo varias pero no hay muchas, no hay tantas como debería haber, de hecho, y en los últimos años, además, constatamos que cada vez son más esas situaciones conflictivas. Entonces cada vez es más necesario. Una de las realidades que observábamos — y por eso surgió el proyecto — es que el espacio del descanso no está cubierto. El problema es que nos encontramos con defensores y defensoras de derechos humanos que, después de muchísimos años trabajando, tienen un montón de enfermedades y problemas porque es gente que no ha tenido descanso en un montón de tiempo. La mayor parte de los problemas acumulados tienen que ver con el estrés, con el trabajo 24 horas siete días a la semana. Al observar que el descanso no estaba cubierto pues lo quisimos cubrir. La gente no viene aquí cuando está en una situación de peligro sino más bien vienen para trabajar el autocuidado.

¿Sois un colectivo, una asociación? ¿Qué estructura legal habéis elegido para dar de alta el proyecto?

Loreto: Nosotros nos organizamos como Asociación sin ánimo de lucro; en realidad la fórmula legal simplemente es esto: una manera legal de organizarnos, con vistas a la hora de tener que presentarte como alguien ante las Instituciones, de tener que pedir o dar referencia de algún dinero. En realidad, yo creo que no pensamos demasiado tampoco en la fórmula legal. No es algo a lo que hemos dado mucha importancia. Somos una asociación sin ánimo de lucro, registrada en la registración de las asociaciones, y a partir de ahí empezamos a funcionar. Yo creo que no hacemos todas las cosas que se supone que tiene que hacer una Asociación, no sé si está bien decir esto, pero...[todos se ríen] no hacemos ni asambleas, ni tomamos actas. Decidimos

la fórmula para poder ser alguien en un momento dado cuando te presentas porque siempre te preguntan ¿quiénes sois? Entonces, bueno, nos presentamos como una Asociación que se llama La Masiega y el proyecto es Defendred.

Víctor: Sí, de hecho, la Asociación ha sido algo que nos ha sido útil sin más para presentarnos pero no tiene mayor objetivo. Nos permite tener socios que es una forma de financiación, nos permite tener personas que colaboran con la Asociación en una forma legal y tener todo legalizado. Y poco más.

¿Hay personas asalariadas trabajando en esta Casa?

Víctor: No. Es un tema que, en algún momento nos hemos planteado pero el salto a tener una persona asalariada es un salto grande. No nos interesa en principio de momento. No quiere decir que en un futuro no podamos hacerlo. Exige tener un serie de cuestiones legales que, de momento, nos parece que nos complica la vida más de lo que nos ayuda.

¿Qué significa trabajar o cómo cambia el concepto del trabajo cuando se “trabaja” en el contexto de la Casa de Respiro?

Loreto: Yo creo que, por lo menos para mí, no es un trabajo como mi trabajo regular ni tampoco es una vocación porque yo soy profesora y yo sé que me siento vocacionada para la enseñanza. Esto es como cumplir parte de un sueño. Es como una parte más de la vida, sobre todo cuando está en tu propia casa el proyecto — pues al final— es algo con lo que tú vives y convives. No me he planteado nunca esto como trabajo ni como un voluntariado sino como una parte más de algo que hemos soñado una vez y que con el tiempo se ha llevado a cabo.

Sara: Pues yo no tengo claro si lo describiría como un trabajo o como una forma de vida. A mí me gustaría ser parte de una sociedad en la que ves un apoyo mutuo que no tenga que estar mediado ni por el dinero ni por la burocracia. Creo que si organizáramos la vida de otra manera y participásemos mucho más, la burocracia se convertiría en algo más. Entonces, mi trabajo aquí apoya la sociedad en la que quiero vivir apoyándonos y dando apoyo a gente a la que le pueda venir bien. Y también, aparte, aprender. Esto también nos ayuda a crear redes, a conocer experiencias que, si no fuera por esta ‘excusa’ de la Casa, no las tendríamos.

Víctor: No te sabría decir contestar muy bien. O sea, esto es un trabajo, de hecho. Lo pensaba porque yo siempre pienso que si me tocara la lotería algún día, dejaría el trabajo del salario pero no dejaría de trabajar. Siempre visualizo esto como el espacio donde me gustaría dedicar la mayor parte del tiempo. Entonces trabajo en este sentido es porque es algo que te mueve a hacerlo. Trabajo es en un sentido que a mí me parece interesante, que es el tema de hacerlo profesional, es decir que el hecho de que seamos voluntarios no significa que el trabajo no sea profesional. Y esto es una cosa que siempre en el mundo asociativo he intentado trabajar mucho. Que el hecho de que hagas las cosas voluntarias no significa que las hagas mal, sino todo lo contrario; suele pasar al contrario. Entonces a mí me parece que en este sentido es profesional. Pero, ahí estoy un poco en la línea que dice Sara de entender esto como una forma de vida. A mí me parece que estaría bien que pudiéramos dedicar una gran parte de nuestra tiempo a este tipo de cosas que tienen que ver con el cuidado de otras personas. Nosotros tenemos la suerte de vivir en una sociedad que, aunque nos quejamos mucho de ella, está a millones años luz, a nivel de

derechos, de otras sociedades. Entonces, mi trabajo aquí es una forma de aportar un granito de arena. Yo me lo planteo muchas veces pero ya estoy mayor para andar viajando o para irme a trabajar afuera por eso, ofrecer tu casa a gente que viene y tu acogida pues es la forma que tienes de devolver un poco al mundo todo eso que tienes; no sé si de manera justa o injusta, o simplemente lo tienes y ya está.

¿Cómo se sostiene un proyecto de este tipo? ¿Recibe apoyo Institucional de algún tipo? ¿Qué relación tenéis con las Instituciones?

Loreto: En cuanto a sostenibilidad económica, nosotros decidimos en un primer momento no recibir subvenciones, no pedir las, porque también eso supone unos requisitos que, de momento, no estamos trabajando en ellos. Y, además, teníamos experiencia de haber trabajado en el tema de lo social y de lo que supone depender en un proyecto de dinero público y que, de pronto, ese dinero desaparezca y acabar con el proyecto solamente por falta de dinero. Entonces, la decisión estaba clara. Somos socios individuales que, de momento, hemos ido creciendo. Nuestra idea inicial era 100 personas que dieran 100 euros al año, porque dijimos que con diez mil euros al año tenemos para funcionar perfectamente. No hemos sido capaces de conseguir esos cien socios colaboradores pero vamos creciendo y nos hemos ido manejando bien. Es cierto que también sobre todo en el tema de los billetes de avión de la gente que viene, hemos recibido ayudas puntuales de las Organizaciones que mandaban a esas personas o de otras Organizaciones que tienen fondos para financiar billetes. Pero solamente es ese pago de este billete en concreto, el resto son aportaciones individuales.

¿Cuántas personas socias hay?

Víctor: Unas cuarenta, aproximadamente. Tenemos otra serie de ingresos. Este año, por ejemplo, hemos tenido el ingreso del libro *Relatos para respirar*. Puede haber ingresos puntuales, por ejemplo, unos amigos se casaron y entonces en su regalo de boda una de las cosas que pusieron fue que la gente colaborara con Defenred en vez de hacerles unos regalos. Hay soluciones ingeniosas que nos ayudan a sobrevivir. Es verdad que yo creo que uno de los espíritus de la organización es no ser costosa y creo que es uno de sus aciertos. Nosotros tuviéramos que pagar un alquiler o tuviéramos que costear algo anual pues sería mucho más difícil de mantener. Y creo que eso también le da valor; el hecho de que la gente pueda observar que con muy poquito también se pueden hacer grandes cosas. No es necesario tener una infraestructura de miles de millones de euros para poder estar funcionando. A veces las cosas pequeñas también funcionan.

El 15M ha significado para muchos de los colectivos con los que vengo hablando un momento de reorganización, de (re)invención, de fortalecimiento. ¿Ha tenido alguna relación este acontecimiento con la apertura de esta Casa?

Víctor: Nosotros no hemos tenido una relación con 15M. Yo creo que el 15M tiene mucha fuerza en Madrid, lo que es el capital; aquí sí que había grupos en determinados municipios que sí se empezaron a organizar un poco más, pero es verdad que la Sierra de Madrid está bastante vertebrada, y la misma gente que se implicó en el 15M era gente que ya estaba organizada antes. Entonces en la mayor parte de los casos no ha supuesto una revolución. Sí que ha habido algunos cambios en algunos municipios, pero a nosotros como organización no nos ha afectado.

Loreto: La mayoría de nosotros, además, vinimos históricamente de colectivos

sociales, o sea, que no era algo nuevo para nosotros. Es verdad que a mucha gente con el 15M se le despertó la consciencia social, o descubrieron que es posible hacer cosas juntas, pero es que nosotros nos conocemos de hacer cosas juntas antes, entonces, yo creo que por eso tampoco nos influyó. O sea, que sí que es un momento en el que tu ves más gente que se está uniendo para hacer cosas, pero nosotros como proyecto no nos ha influido.

Esta Casa acoge a personas de un “colectivo de defensores/as de derechos humanos”. ¿Podéis explicar qué personas acaban siendo alojadas aquí? ¿Cómo es el procedimiento para llegar aquí?

Víctor: Bueno, en principio, nosotros somos una organización pequeñita, entonces, lo que pedimos es que la gente que venga esté avalada por alguna organización reconocida, que trabaje en derechos humanos y que nos indique que la persona que viene tiene una cierta necesidad de ese respiro, de ese descanso. Sorprendentemente, porque yo creo que es algo que no nos esperábamos, hemos tenido todo tipo de gente, desde gente que trabaja con mujeres a gente que trabaja con territorio, gente que trabaja en el medio ambiente, abogados, gente más de base, campesinos/ campesinas. La mayor parte han sido mujeres pero también han venido hombres; ha habido gente de África, de Asia. O sea, para nosotros ha sido un poco todo una sorpresa. En principio la condición es que se trabaje sobre el tema de derechos humanos. Eso era la condición fundamental. Y sobre cómo llegan, pues, nosotros hemos hecho ciertos alianzas con algunas organizaciones que hemos ido conociendo a lo largo del tiempo, por ejemplo la iniciativa Mesoamericana que es una organización de mujeres defensoras de derechos humanos que lleva trabajando muchos años en varios países de Centroamérica, y ellas, pues, por ejemplo, nos suelen enviar una persona todos los años, otros colectivos, o gente que hemos ido conociendo a través de otra gente generando red, y entonces las propuestas nos llegan a través de esta gente. Tampoco tenemos una capacidad muy amplia; nosotros atendemos de entre 3 a 5 personas al año, normalmente 3 es el objetivo. Entonces tampoco podemos hacer una campaña muy grande porque tampoco tenemos capacidad para muchas personas.

¿Cuánto tiempo se quedan las personas en la casa?

Loreto: El tiempo máximo que se les propone son tres meses porque vienen con el visado de turista, que es lo que se puede conseguir en España. Normalmente lo que nosotros proponemos es una estancia entre 4-6 semanas, que consideramos el tiempo suficiente para tener toda la experiencia completa pero es cierto que es difícil para una persona encontrar un mes o 6 semanas de vacaciones, o poder dejar a sus hijos ese tiempo, o poder salir de su país; entonces, en general, la media está en 4-5 semanas lo que la gente está aquí.

¿Cómo se organiza el funcionamiento interno de la casa? ¿Cómo se toman decisiones?

Víctor: Es un poco colegiado, esto quiere decir que somos un grupo central que podemos estar unas 3, 6, 8 personas, depende del año y depende de las circunstancias del momento. Entonces el grupo nos reunimos durante todo el año y hay una parte que nos encargamos más de los acompañamientos diarios y de la gestión y otra parte se encarga más del acompañamiento técnico. Entonces, la gente que estamos más en los acompañamientos diarios hacemos la coordinación cuando viene la gente. Nos juntamos con ellos y analizamos un poco la agenda con ellos, aunque el objetivo principal es que no haya agenda porque uno de los objetivos es

que la gente se descargue de agendas. Entonces, nos sentamos con ellos, vemos las posibles actividades y hacemos la coordinación con ellos y ellas. Y no hay una persona que se encarga de eso, somos varias las que nos encargamos de hacer la parte más de acompañamiento de los que nos vamos turnando en esa parte.

Loreto: Luego en los contactos previos a que lleguen los defensores pues nos vamos turnando también, porque hay que hablar con los defensores, ver todo el tema del billete, de los seguros médicos, las necesidades que pueda tener esta persona, pues lo hacemos un poco entre todos. Igual si hacemos otro tipo de actividades, pues, alguno asume la coordinación pero no porque sea el/la coordinador/a sino porque nos vamos turnando.

Victor: Estamos todos en un entorno cercano, la mayor parte de hecho de la gente vive aquí, en este municipio. Algunos viven un poco más lejos pero la mayor parte aquí. Entonces, digamos que hay dos partes diferentes. Una es la parte de cuando la persona está en la estancia y otra es el resto del tiempo. Entonces, en el resto del tiempo, la comunicación es un poco global, de todos. Ahí es que nos reunimos una vez al mes, hacemos asambleas, preparamos el año, vemos quién viene y quién no viene, vemos qué solicitudes hay. Y eso es un poco entre todos. Y luego, cuando ya está la gente aquí cada uno hace lo suyo. La parte del equipo técnico tiene sus horas, sus citas y si hace falta algo, pues siempre hay una persona de nosotros que habla con alguien del equipo técnico para coordinar porque haya alguna dificultad o tema.

El equipo promotor está formado por 6 personas, ¿se trata de un grupo de personas que ya eran amigas?

Loreto: Sí

Victor: Incluso todavía lo somos (todos se ríen).

Loreto: Es que aquí hay mucha historia. Hay un grupo que se conoce de hace mucho tiempo; luego hay otro grupo que parte de ese grupo y de otro que coincidimos en otro trabajo en Madrid y luego nos hemos venido a vivir a sierra y hemos conocido a gente que no conocíamos. Pero sí, somos todos amigos; éramos amigos y seguimos siendo amigos, de momento (se ríen).

Victor: En cuando la estructura es importante decir que aunque este grupo promotor seamos 6, sí que una de las cosas en las que venimos trabajando durante los últimos 2-3 años es intentar incorporar a más gente a esto, no solo porque esto es una cosa difícil de soportar nosotros solos sino también por filosofía. A veces coordinar a la gente es más trabajo que si lo haces tú. Es como lo que pasa en las casas con los hijos, que es más fácil hacerlo tú pero normalmente, al final, es todo lo contrario. Al final el que haya más gente que se incorpore repercute muy positivamente en el trabajo a largo plazo, repercute muy positivamente en los propios defensores y repercute muy positivamente en la propia gente que se implica. Entonces sí que hay un grupo más amplio, que, bueno, pues ahí estamos viendo formas de coordinar, formas de incorporar, y que no somos amigos; de hecho hay gente que a lo mejor la conocemos puntualmente cuando viene.

En la web explicáis que las personas que se quedan en esta Casa tienen la posibilidad de viajar a España, en concreto a la Sierra Norte de la Comunidad de Madrid, durante un período de varias semanas, con el objetivo de “ofrecer un periodo de descanso y respiro que les sirva para su recuperación

física y psicológica”. Obviamente estamos ante una importante labor de cuidado y autocuidado. ¿Podéis explicarnos qué se entiende por “cuidado” y “autocuidado” en este contexto y cómo se realiza esta labor?

Sara: El autocuidado, que es algo sobre lo que le damos muchas vueltas, también tiene que ver con el poder analizar y utilizar los recursos propios para el bienestar. Y los recursos propios pasan por el análisis de tu propia situación y por análisis de tu entorno. Y en base a eso, pues poder ver en qué te puedes apoyar, en qué te puedes sostener cuando la Institución no te sostiene. Es muy importante el ocio y descanso, porque no es una cuestión de implementar teorías o de hacer un análisis simplemente teórico sino que yo creo que las cosas que más éxito tienen en el proyecto es la experimentación. Es poder experimentar que cuando tú descansas, puedes mirar tu realidad en una forma diferente. Hacemos las dos cosas al mismo tiempo. Se trata de hacer un trabajo de descanso, de conocer a más gente, de encontrarte en un grupo con más personas, pero también de hacer un análisis psicológico, de tu situación, corporal, físico y ver dónde tienes los recursos para poder cuidarte y para poder cuidar a tu entorno. La gente que viene de cuidar al resto sabe bastante. Tiene más que ver con que para cuidar al resto de las personas tienes que estar tú bien también. Y también preguntamos qué estamos creando si se llega a los desgastes a los que estas personas están llegando o qué tipo de sociedad estamos creando. Pensamos que prima mucho el tema de la lucha, o de conseguir objetivos, por encima de que el camino que creas es también importante en sí mismo. Y, bueno, eso es un poco la filosofía general. Yo lo que destacaría es la importancia de la integración de todas las cosas que se hacen; o sea, es tan importante un apoyo médico como ir a dar un paseo porque cuando vuelven a sus países, el sostén médico quizá no lo tienen, pero sí van a tener el decir “me ha ayudado mucho hablar de este problema que tenía; o, me ha ayudado mucho cocinar y tener tres comidas al día; o, me ha ayudado mucho leer un libro que no tenga que ver con un ensayo político”. Cada persona encuentra sus sostenes. También, muchas veces, es retomar relaciones, por ejemplo, cuando han venido familias han tenido un espacio para disfrutar de la propia familia y que no todo sea supervivencia. Descubrir en lo más cercano es a veces donde más apoyo podemos encontrar.

Víctor: A mí, una de las cosas que yo creo decimos mucho, y creo que es muy importante, es que el autocuidar es algo político, y nosotros lo defendemos como tal. Cuando empezamos en el proyecto, hablabas con alguna gente y preguntaban “¿entonces vienen de vacaciones? Pues, sí, pero no. Es decir, no son unas vacaciones. Trata de recuperar ciertos espacios como políticos, por ejemplo, el propio cuerpo, la propia familia, en el caso de que quieres hacerlo, las propias relaciones, las cosas que hablaba Sara. Yo creo que es muy importante retomar todo eso como una cuestión política. No es algo que tiene que ver exclusivamente con pasar el rato, o con descansar en unas vacaciones. Y de hecho, uno de los objetivos del tiempo que pasan aquí es hacer ese análisis de cara a construir algo diferente cuando vuelvan a sus países. Y muchas veces esta construcción pasa porque tú, como defensor/defensora, o nosotros, podamos justificar que el autocuidado y el cuidado es una parte tan importante y tan política como el resto del trabajo que hacemos. Luego, aparte, hay una cuestión política de cara a los movimientos porque si seguimos así, y seguimos sin trabajar el autocuidado probablemente nos agotemos y llegue un momento en que dejemos de existir. Pero esa parte de cada persona reivindique ese espacio como algo necesario y como algo político también, y que lo reivindique en la propia organización y que la propia organización genere ese espacio, y lo genere políticamente, es algo que nosotros defendemos y creemos que es algo superimportante y necesario.

¿Qué tipo de terapias o de apoyos destinados al autocuidado se les ofrece a estas personas?

Sara: El apoyo técnico somos cuatro personas: el médico, que trabaja con sintérgica; una psicóloga, que da apoyo psicosocial; una persona que hace osteopatía y sacrocraneal, y yo que hago diafreoterapia y osteopatía. Entre las cuatro, damos esos recursos. Se hace un poquito de análisis de la situación, se aprenden técnicas concretas porque se trabaja por un lado con la reestructuración, la relajación y luego la incorporación de técnicas. Cuando no se abordan las cosas desde la teoría y sí desde la práctica pues es interesante relajarnos primero, soltar y quitar los bloqueos para poder asimilar el resto. Por eso se hacen intervenciones de diferentes tipos de técnicas. Tienen más o menos una sesión semanal con cada una, y depende de la persona y de la problemática con la que llegue pues se aborda de diferentes maneras. Pero siempre intervenimos las cuatro.

Víctor: Es importante tener en cuenta que el trabajo técnico al que hacemos referencia no se trata de hacer una terapia. Creo que es un proceso terapéutico, pero las terapias son más tiempo. Siempre nos lo dicen. Es un acompañamiento que te ayuda a descubrir y analizar.

¿Tenéis algún protocolo para preparar la llegada de esta persona y poder asesorarla en su autocuidado?

Loreto: Antes de que ellas vengan, les hacemos unas preguntas, sabemos un poco de su trabajo pero, en realidad, tú no sabes hasta que ellos llegan aquí el estado que llegan. Porque hay gente que ha llegado en un estado de casi no poderse mantener de pie por lo que estaban viviendo y hay gente que es más joven y está menos castigada por la vida y ha llegado mejor. Hasta que no les vemos aquí y no hablamos con ellos la primera semana, en realidad no sabemos exactamente cómo están por mucho que ellos te cuenten o te digan.

Habláis de un “nuevo concepto de seguridad [que] se va abriendo paso, con una definición holística y amplia, donde entre otros conceptos se incluye el de bienestar como una variable fundamental”. ¿Podéis explicar este concepto de “seguridad” desde la perspectiva de la Casa?

Víctor: Sobre el tema de la seguridad, la idea es que sea un tema más holístico. Fíjate que en los últimos años empezamos a oír en muchos foros este tema de la seguridad más integral, porque siempre que hablamos de la seguridad sólo hablamos de la física y de la protección. Uno de los objetivos es que la seguridad sea algo integral. La parte emocional es tan importante como la física. Por supuesto, la física está en primer lugar, pero lo que descubrimos muchas veces es que cuando descuidas la emocional acabas descuidando la física. El concepto de seguridad es un concepto más amplio que incluye a la persona, y esa parte política que hablábamos antes.

A propósito de los cuidados escribís en la red lo siguiente: “Lo que no es fácil, pues supone convencer al defensor/a que autocuidado y apoyo mutuo son elementos que deben ser tenidos en cuenta, como elemento fundamental para continuar su trabajo por los derechos humanos con una perspectiva a largo plazo”. ¿Podéis explicar el por qué de esta dificultad en las defensoras?

Víctor: Creo que hay un problema muy grave que lo venimos hablando mucho en foros

y es que hay una filosofía de luchar hasta morir y puesta muy en valor, en general, en muchos de estos campos. Por ejemplo, ser el que más trabaja te genera ciertos beneficios. Lo hablábamos, por ejemplo, cuando tú eres una persona que está muy en riesgo, pues la UE a lo mejor te da una subvención. Si no, no te la da. La UE, o un país, para darte asilo considera que tienes que haber sufrido mucho pero nadie cuida esos otros espacios. Muchos de los defensores y defensoras cuando llegan te dicen: “yo no quería venir porque hay otros que lo merecen más que yo”. Yo creo que prácticamente todos o todas lo han dicho. Y fíjate que están acostumbrados a cuidar pero no se reconocen en la necesidad de ese cuidado. Siempre es un premio que no se merecen, “hay gente que está peor que yo”, y ese es uno de los primeros trabajos. Yo siempre pensé que cuando empezáramos a ser conocidos en el proyecto esto iba a estar muy concurrido pero no hay tantas peticiones. Incluso, alguna gente cuando ha venido te dice “yo no quería venir, es casi más porque me han forzado, porque ven que lo necesito”, pero es más porque el resto del grupo ve que tú lo necesitas, que tú misma seas capaz de verlo. Esa es un poco la clave.

¿Qué habéis aprendido vosotras de vuestra experiencia como cuidadoras?

Loreto: Hemos aprendido muchas cosas a lo largo de estos años, porque primero hemos aprendido el valor terapéutico de la solidaridad. Nosotros al principio pensábamos que solamente un masaje, o una terapia psicológica, o una visita al médico es lo que te cura de tus cosas. Pero nos hemos ido dando cuenta que hay otras cosas que casi curan más que ir al médico. El sentir que hay gente que te apoya, el sentir que estas construyendo algo juntos. Todo el mundo se ha ido contento de aquí. Pero muchos de ellos, yo creo que la gran mayoría, cuando hablan de lo que más les ha servido, todo les ha servido, pero con lo que se quedan es el ver que hay gente que dedica su tiempo a estar con ellos, a hablar, a relacionarse. Yo creo que es una de las cosas más importantes. Como equipo hemos aprendido a trabajar juntos, nos hemos conocido, hemos visto las cositas de cada uno, y yo creo que sí que tenemos claro que no queremos quemarnos nosotros. El trabajar con gente que trabaja por los demás, y que está tan mal, nos lleva a pensar que nosotros no queremos llegar a estar trabajando por gente y estar mal. Por lo menos lo tenemos en mente. Y yo creo que vamos aprendiendo cada día.

¿Cómo es la vida de esta persona en la Casa?

Víctor: El primer y el segundo día, lo que hacemos es un pequeño encuentro con ella para intentar que sea consciente de que viene a pasar tiempo sola o solo y a reencontrarse consigo misma/o. Algo que no es fácil para ninguna persona en general. En ese encuentro planificas simplemente los primeros días. Ellos tienen todo el tiempo disponible, la mayor parte de la gente no conoce a nadie aquí y, aunque conozca a alguien, la primera semana no suele salir. Entonces la primera semana básicamente es mucho paseo, hacer alguna actividad de ocio, alguna comida o alguna cena y luego una cita semanal con cada uno de los profesionales e intentar disfrutar un poco del entorno y colocarse aquí. Cuando pasan los primeros cuatro o cinco días, es cuando la gente ya va viendo un poco la dimensión del proyecto y vamos haciendo un poco más de planificación. Pero no hay mucha más planificación. Cada persona es un mundo. Ahí es donde entra el grupo de gente más amplio. La idea es implicar a más gente y yo creo que lo más espectacular del proyecto es conseguir que mucha de esa gente pueda acabar integrándose con esta persona aún no teniendo nada que ver, o siendo complicado muchas veces, a veces simplemente pasando una tarde, una mañana,

una comida, una cena. Y, lo que decía Loreto, las mayores experiencias positivas que se llevan es ese tiempo compartido. Y luego sí que los técnicos les aportan algunas herramientas. La idea es que ellos también durante el tiempo que están aquí, puedan ir trabajando en esos ratos que tienen solos, sobre esas herramientas.

Sara: Sí, es más fácil cuando te tomas un tiempo tranquilo sin tener que estar en la urgencia para poder implementar las herramientas que ofrecemos. Como somos cuatro pues es más fácil que puedan preguntar, que cuestionen, que hagan ejercicios concretos y que hagan un análisis para que no se llevan un montón de material para trabajar cuando ya no van a poder trabajar. Se trata de que lo vayan implementando aquí. En los paseos vamos pensando eso que les asalta, que les preocupa, o el dolor, o la molestia, o la ansiedad, miramos a ver qué está pasando, qué pensamiento está, vamos haciendo trabajo mientras vamos haciendo durante las 4 semanas.

Loreto: Y luego hacen la vida diaria. Tienen ahí su cocina, tienen que ir a la compra, para comprar, cocinar, salir a la calle a hacer sus cosas, todo lo que supone vivir. Ellos no están integrados en nuestra vida de familia, sino que ellos hacen su vida ahí, y se integran o no se integran dependiendo de cómo están, de cómo se encuentran.

Víctor: Uno de los objetivos es intentar descubrir las cosas pequeñas de la vida, y el placer en esas cosas pequeñas. Sí que muchos y muchas comentan, el placer de volver a tener tiempo para cocinar, para leer. Aquí hay un centro cultural y una biblioteca y van ahí a poder “desperdiciar”—eso es lo que socialmente se supone que es—una mañana en una lectura, o poder charlar con gente. Ese es el objetivo, intentar descubrir ese tipo de cosas y recuperarlas para tu vida cotidiana posteriormente. En algunos casos—porque a veces vienen personas o vienen con un hijo, con la familia—también a recuperar esos espacios familiares, ir a la piscina, si hace bueno, salir a pasear, lo que sea. Luego la Sierra tiene mucha actividad, a veces hay un esquileo o hay un no sé qué y se aprovecha lo que hay. Ese es el espíritu.

Entre los mismos objetivos habláis de “generar encuentros con la sociedad española para que puedan explicar y acercar la realidad de su comunidad y de su trabajo”. Esta actividad informativa de las problemáticas en las que se implican estas defensoras os conecta con el ámbito de la educación no formal. ¿Cómo organizáis esta actividad?

Loreto: Hemos ido variando un poco el formato. Nosotros somos conscientes de que hay muchas de estas realidades que no se conocen aquí, porque muchas de las cosas de las que nosotros nos enteramos cuando vienen los defensores de situaciones de países nunca salen en los medios de comunicación. Solamente sale lo que quieren que salga. Nosotros pensamos que es un momento muy interesante para que el resto de la gente pueda enterarse de estas otras realidades, estas otras situaciones. Al principio del proyecto empezamos a organizar algunas charlas con una difusión pública bastante grande. Poniendo carteles, por ejemplo, si venía una persona de El Salvador, “esta persona va a hablar de la situación de El Salvador, de cómo están ahí, de cómo viven, de los peligros”. A veces era un poco frustrante porque no venía mucha gente. Lo mismo tú montabas toda la infraestructura para 5 o 6 personas. También lo intentamos en Madrid pero entre que las fechas suelen ser siempre meses de verano o momentos en los que la gente sale más, y que es verdad que la gente que está interesada está interesada en tantas cosas que las actividades son múltiples, pues pensamos que a veces era un poco excesivo. Luego pasamos al formato de invitación personalizada. Como el círculo de gente interesada en Defenred ha crecido, y la gente que conoce el proyecto ha crecido, cuando viene alguien y está interesado/a en contar su trabajo, hemos hecho ya una

invitación. Un encuentro con el defensor/la defensora para contar su trabajo y situación, y así hemos encontrado respuestas más grandes. Ha habido momentos en que han venido unas 20 personas, hemos organizado los encuentros en un Centro Cultural que hay aquí, pero al hacerlo de manera personalizada la gente ha venido, ha dado mayor respuesta.

Víctor: Una de las cosas que nos gusta que la gente tenga clara es que no vienen a hacer incidencia o cabildeo. El objetivo no es convencer a nadie. Primero porque no tenemos capacidad, y luego porque eso implica un tiempo que no es de descanso. Lo de las charlas iniciales presenta el inconveniente de que la gente se prepara las charlas y no es el objetivo. La idea, por ejemplo el otro día que hicimos una, pues es una merienda con la persona; ya le dijimos: “no te prepares nada. Vienes, nos cuentas lo que haces, la gente te pregunta, charlamos un rato, y ya está”. Es más el espacio terapéutico de que gente escuche qué cosa es la que tú estás haciendo, que puedas ver gente en otro sitio que reconoce que lo que tú estás haciendo es algo importante. Muchas veces uno de los problemas de los defensores y las defensoras es que en el lugar de origen, incluso familiarmente, tienen problemas por el tipo de trabajo que hacen, o en la sociedad. Poder estar en otro sitio como éste y verte reconocido en tu trabajo es algo interesante y terapéutico. Va más en esa línea lo que intentamos. Y luego con el grupo más colaborador, más amplio, en que a veces se profundiza más. Pero no es la idea. De hecho, una de las políticas nuestras es no preguntar demasiado. No se trata de que la gente venga aquí muchas veces a revictimizarse, que es uno de los problemas que vemos cuando la gente viene a hacer giras a Europa, que parece que se revictimiza un poco la historia, sino todo lo contrario. Intentar aligerar el peso y que lo que cuentes sea más fruto de tu necesidad, de tus ganas de contarlo, que de intentar demostrar o de intentar contar lo mal que se está.

Se habla con frecuencia del valor terapéutico de la escucha activa. ¿Ha sido ésta vuestra experiencia en esta Casa?

Loreto: Sí, la gente no está acostumbrada a que la escuchen. No es una escucha de que me siento y tú me cuentas, sino que, por ejemplo, paseando ves que la gente empieza a contarte cosas y te empieza a contar cosas de su vida, de su trabajo, y al final del paseo, lo mismo te dicen que se sienten bien, y tú no has hecho nada. Cuentan cosas tan interesantes que lo mismo a ellos no les parece que sean interesantes, pero te cuentan su vida y sus historias, y yo creo que no están acostumbrados a que se les escuche a ellos como personas. Seguramente en sus países han dado muchas charlas, han tenido muchos discursos, o han hablado a grandes grupos de comunidades en su trabajo de la lucha por los derechos. Pero yo creo que en un tú-a-tú, tomándote un café, dándote un paseo o sentado en la orilla del pantano si te estás bañando, yo creo que esa es una experiencia que ellos agradecen mucho, sentirse escuchados. Y nosotros aprendemos un montón, yo creo que al final nosotros ganamos más de lo que ellos ganan. Por lo menos yo creo que sí.

¿Pensáis que se habla lo suficiente de la defensa de los derechos humanos en nuestro modelo de sociedad? ¿Creéis que es una asignatura pendiente? ¿Cómo pensáis que se pueden implementar los cambios necesarios en el ámbito educativo?

Loreto: Creo que es una asignatura pendiente. Yo he sido profesora de “Ciudadanía”, la famosa asignatura tan criticada por unos y otros. No sé si como asignatura, o como sea, hay que dar un valor a todo esto. Yo trabajo con adolescentes y tú a los adolescentes tienes que enfrentarlos a lo que es la sociedad realmente, en lo que está pasando, porque las visiones están supersesgadas, dependiendo de la

familia en la que vivas solamente conoces lo que tus padres quieren que conozcas. La experiencia es que cuando les hablas de cosas diferentes hay gente que dice “pero ¿esto está pasando?”. No sé si como asignatura dentro del currículum, como a lo largo de todo lo que se explica, tiene que haber algo más. Es cierto que es difícil. Yo trabajo en un colegio católico y hay cosas que no se ven bien. Es complicado hablar de determinados valores, de determinadas circunstancias, determinadas situaciones y, sin embargo, creo que, por lo menos en el entorno en que yo estoy trabajando, se está abriendo un espacio de diálogo mucho más grande del que yo me esperaba. Con muchos temas. Pero me llama la atención el desconocimiento que tienen los chavales de lo que es el mundo. Pueden estar enterados de lo de las pateras [barcas], porque están viendo como llegan todos los refugiados y toda la gente que se ahoga, pero siempre siguen diciendo, “¿y para qué vienen?”. Nadie sabe que es lo que está pasando en sus países, nadie sabe que es lo que están viviendo o por qué alguien decide dejar su país y embarcarse así. Por ejemplo este año los niños que conocieron el libro sobre lo que es Defenred lo compraron y decían, “pero esto, ¿dónde pasa?”. Yo les contaba y los chicos te miran como que no se lo creen. Habría que tener un acceso a unos medios de comunicación alternativos, o algo donde la gente pudiese enterarse. Porque ni siquiera accediendo a internet, donde ellos saben buscar. Y sí, hay acceso libre a internet, uno puede buscar lo que quiera y mirar lo que quiera, pero no sabe buscarlo. Si tú no le das las pautas de “vamos a buscar esto” no conocen esas cosas.

¿Como sociedad cuáles diríais que son nuestras asignaturas pendientes?

Sara: Retomar el pueblo, a lo mejor no como era antes, pero sí actualizarlo, utilizar los medios y los conocimientos que hay hoy en día para alejarnos de esta sociedad tan capitalista e individualista. No todo el apoyo tiene que estar mediado por una Institución, sino que esté más en el entorno, en el día-día, en la normalidad.

Víctor: Sí, yo estaba escuchando a Loreto y estaba pensando que muchos de los problemas no son de la Institución educativa sino de la sociedad. El tema de cómo accedemos a la información es un problema de la sociedad. Vivimos en una sociedad marcada por los asesores de imagen, que son los que hacen que se tomen ciertas decisiones u otras, no en base a ningún tema ideológico muchas veces, o a ningún proceso de análisis mental, sino más a cosas coyunturales que tienen que ver con grupos de poder y que además concentran medios de comunicación. Es un tema complicado porque yo creo que vivimos en una sociedad donde el problema ahora es la sobreinformación, no la falta de ella, y donde es fácil crear un bulo, o que alguien con cierto poder genere una idea equivocada. Por eso es un poco complicado pensar en la sociedad a nivel global. Yo creo que este tipo de cosas que hacemos, poder tener contacto directo con un defensor/ defensora que vive en otro sitio del mundo, puede darte esa visión de cómo él o ella trabaja y que esta persona vea cómo nosotros trabajamos aquí. Yo creo que ese tipo de redes son las que podemos empezar a generar para crear algo un poco diferente. Porque esperar algo de lo grande es un poco complicado. Yo sí que creo que es bueno que la realidad entre en las Instituciones, pero es tan maleable la realidad y el concepto de la realidad y la posverdad, que yo al final solo descubro que en el tú-a-tú, en la comunidad pequeña conectada con otras comunidades es cuando al final te puedes fiar un poco de cuál es esa alternativa. Quizá una de las soluciones sea ver cómo gente como nosotros o cómo gente en otros sitios, podemos generar algún tipo de red un poco alternativa.

¿Cómo se desvincula este proyecto de propuestas asistencialistas y buenistas eurocéntricas?

Víctor: Esto es una cosa muy de derechas, esto de acusar de buenismo a gente porque ahora ya no vamos a poder hacer ni siquiera algo que esté bien. Yo creo que hacer cosas buenas está bien. No está bien hacerlo con el concepto judeocristiano de “yo soy superior a ti”. Esa es un poco la idea: la justicia. Que cuando haces estas cosas, el objetivo es que estás buscando una justicia social. Evidentemente hay una diferencia, porque yo estoy aquí, ellos están allí, y eso es una realidad para lo bueno y para lo malo. Yo creo que lo único que nos salva de eso es que busquemos algo justo, y hay una cosa evidente y es que la gente que viene somos de igual a igual. Toda la relación con todas las personas que vienen y la relación que luego se mantiene siempre es horizontal. El gran problema del buenismo malentendido es ese tema de las hermanitas de la caridad de hace muchos años, de ese tipo de filosofía de la caridad malentendida.

¿Con qué colectivos o proyectos estáis vinculadas?

Víctor: Se está generando desde un hace par de años una red de colectivos que trabajan en derechos humanos y cooperación en Madrid. Trabajamos con otras redes en otros sitios, también en Centroamérica y Sudamérica, pero por lo que más nos toca es Madrid, y aunque nosotros como no estamos cerca de Madrid el vínculo es un poco relativo, pero intentamos en lo posible apoyar. Sí que es algo importante, sobre todo por gestionar los recursos de una manera común, porque los recursos son cada vez más escasos y somos poca gente. Si viene una persona a un colectivo, pues luego nosotros podamos tener ese vínculo, o al revés, cuando vienen aquí puedan tener el vínculo con otra gente. Es un tema que vamos paso a paso. Hay otras ciudades que lo llevan más adelantado, pero bueno, ahí estamos.

Sara: El trabajo en red también que estamos haciendo con organizaciones como Iniciativa Mesoamericana, también tenía que ver con paso de datos e información. Han creado también otra Casa de Respiro, entonces hemos colaborado en el proceso y hablamos del proceso de cómo la han montado; cómo lo gestionan; qué problemas tienen ellas; cuál es la diferencia entre los entornos, los países, ese tipo de traspaso de información.

Loreto: Y hace un par de años organizamos un diálogo virtual entre personas. Se organizó desde Defenred pero participaron muchas personas, sobre el tema del autocuidado. Gente defensoras de derechos humanos estuvieron dialogando virtualmente durante una semana más o menos, haciendo sus aportaciones, como una manera de poner en común todos los conocimientos y las experiencias de lo que es el autocuidado, la defensa de los derechos humanos.

Víctor: Lo organizamos Defenred y la Iniciativa Mesoamericana, entre los dos.

¿Qué referentes habéis considerado a la hora de crear este proyecto?

Loreto: Yo tengo la imagen de mi padre porque creo que mucho de lo que soy, lo soy por él. Él siempre me decía: “el mundo es cosa de todos y todos somos responsables de lo que pasa en el mundo”. No puedes decir “eso no va conmigo”. Cualquier cosa que está pasando en cualquier parte del mundo es responsabilidad tuya. Eso nos lo decía a todos nosotros. Y la verdad es que la mayoría de mis hermanos, por algún

lado u otro, están todos relacionados con esto. El sentirte responsable de lo que está pasando en el mundo, de lo bueno y de lo malo. Yo desde ahí es desde donde he empezado a trabajar desde muy joven en temas sociales, implicándome en diferentes proyectos y en distintas cosas. Ideológicamente no sé que significa eso, pero ahí está.

Sara: Yo creo que voy montando mi ideología trabajando aquí. Yo no estaba tanto en el ámbito de lo social. Yo trabajo con diafreo, con osteopatía. Sí he estado en cosas asamblearias, en cooperativas de consumo, esa cosa de estar en red sí lo compartía. Pero estando aquí se me va ampliando mucho más la visión conociendo a las defensoras y el ámbito de los derechos humanos, que yo tampoco conocía. Y ahí voy montando la ideología, todavía lo está.

Victor: Hay una cosa que, según estabais hablando, me parece superimportante. Nosotros somos hijos de esa etapa postdictadura. Nacimos al final de la dictadura y yo sí recuerdo mucho el trabajo en la primera Asociación, que es donde nos conocimos alguno de nosotros; era en una Asociación en Pan Bendito, un barrio marginal de Madrid, una Asociación cercana a la coordinadora de barrios, y luego un poco más adelante en el ámbito del movimiento insumiso. Sí reconozco que muchas de las cosas que nosotros trabajamos en ese momento ahora mismo todavía están por descubrir. Me da mucha pena que hayamos perdido durante mucho tiempo esa capacidad que tuvimos de organización durante mucho tiempo. Creo que teníamos una capacidad de organización que ya la quisiéramos en muchos colectivos y de gestión, y también capacidad de movilización y de análisis ideológico y me da un poco de pena no haber mantenido eso. Pero sí somos fruto quizás de ese momento en el que se escapaba la dictadura, todavía no había el mundo de ahora donde todo es muy cuadrulado, y entonces crecimos con un montón de referentes: curas en coordinadora de barrios, las familias y muchas organizaciones que nos autoorganizábamos. Yo siempre digo que pasó un tiempo en que nosotros nos organizábamos todo: organizábamos las fiestas de los barrios, organizábamos las actividades que hacíamos, ¡todo! y llegó un momento en que si la Administración no te pagaba no organizabas nada. Estamos volviendo un poco a eso. Hay que reivindicar porque ese dinero de la Administración es nuestro, pero reivindicar no significa no hacer y no gestionar tu propia vida. Significa que hay que hacer las dos cosas. Hay que organizarse para solicitar que ese dinero que es nuestro lo podamos compartir entre todos, pero también organizarse lo primero.

¿Diríais que este Proyecto responde a un proyecto político? En caso afirmativo, ¿de qué política estamos hablando?

Victor: Yo creo que todo es político. Tu cuerpo es político, es un espacio, un territorio a conquistar muchas veces; tu familia, tu entorno, y nos hemos dejado muchas veces comer ese terreno. Esa es la política. La otra, la grande, lo hablábamos en la charla que teníamos con la defensora el otro día, a casi nadie nos interesa. Es una pena, pero a casi nadie nos interesa. Pero por lo menos esa pequeña política sí debe interesarnos.

Sara: Yo diría que como una mezcla así entre ecología y economía social. Tenemos unos recursos limitados en un espacio limitado y somos una cantidad de gente. El reparto y la gestión de esos recursos para el bienestar de toda la población, yo diría que es la política. Para que estemos todos bien, que haya un reparto igualitario, sin explotar al medio.

Relatos para respirar es un libro que habéis escrito a partir de las experiencias compartidas por las defensoras que han visitado esta Casa. ¿Podéis contarnos un poco cómo lo escribisteis y cuál ha sido su difusión?

Loreto: El libro en principio no era un proyecto como tal. Resulta que Ana y yo tenemos costumbre de escribir lo que nos pasa en la vida, lo que nos ocurre, ella por su lado y yo por el mío. Lo hemos hecho como ayuda para la reflexión, para incorporar lo que te pasa en tu vida, en diferentes momentos. Y un día, en un momento determinado, descubrimos que las dos estábamos escribiendo sobre la gente que venía aquí. No sobre la gente directamente sino a raíz de una anécdota que ellos te contaban o de un momento de encuentro que tenías con ellos, nosotros generábamos una pequeña historia, un relato, a veces medio ficción medio realidad, teniendo en cuenta eso. Daba la casualidad que también en el proyecto hay una persona que trabaja en una editorial y nos dijo “y ¿por qué no transformáis esto en un libro? Te puedes imaginar las risas, “¿Cómo vas a escribir un libro?”. Nos propuso que le presentásemos los relatos que quisiéramos a su equipo de edición y que ellos ya valorasen si eso era editable o no. Presentamos un conjunto de 30 relatos a la editorial y nos dieron el visto bueno y nos publicaron el libro. Buscaron un ilustrador. Nosotros primero queríamos que Sara ilustrase nuestro libro pero los de la editorial, porque es una editorial muy grande, nos dijeron que ellos tenían sus ilustradores. Al principio teníamos mucho miedo de quién iba a dibujar lo que nosotros estábamos escribiendo, porque si la persona no conoce el proyecto podía ser que no lo entendiera. Entonces nos mandaron unos cuantos dibujos, unas ilustraciones de algunos relatos, y nos quedamos gratamente sorprendidas, no solamente porque eran unos dibujos muy bonitos sino porque captaban perfectamente la esencia de lo que era el relato. Hasta el punto de que algunas personas se parecían a las personas en realidad. Yo dije “esta persona se parece realmente a la persona que ha venido”. Fue una sensación de “¿cómo alguien puede captar solo leyendo...?” Claro, luego cuando conocimos al ilustrador, el día de la presentación del libro, pues es una persona con una sensibilidad parecida, que había estado implicado en proyectos, también con tema de refugiados, entonces vimos que habíamos conectado. El libro se llama Relatos para respirar y la mayoría de los relatos—no todos—tienen que ver con gente que ha pasado por la Casa de Respiro y cuentan momentos de su vida. Algunas lo han leído y les ha gustado mucho. La verdad es que me he sorprendido y a Ana también, no porque seamos escritoras de un libro, sino porque todo el mundo que lo ha leído después de leerlo nos ha expresado que le ha maravillado, incluso gente luego ha tenido que regalar libros y los ha comprado para regalarlos, o gente que no nos conocía ha vuelto a encargarnos más libros porque les ha gustado un montón.

¿Teniendo en cuenta el clima de precarización y de desafección política podéis contarnos qué mantiene vivo el motor de vuestra ilusión?

Sara: Para mí las personas. Las que vienen, las que se acercan y comparten, el hecho de contarlo, y ver las caras y ver los resultados más inmediatos. Luego que se acerque la gente y también le guste escuchar, compartir.

Víctor: Yo creo es uno de nuestros momentos de autocuidado también. El poder encontrarte con esas personas, que es un sueño de siempre, lo que hablaba antes Loreto de los sueños. Yo creo que es un poco un sueño encontrarte con gente que está trabajando con cosas chulísimas; gente con la que te llevas mejor o peor, pero siempre con gente que está en el otro lado del mundo, trabajando cosas que a ti te parecen justas. Me parece algo muy ilusionante, en general. Es verdad que el espacio de compartirte crece mucho. A veces es difícil, las organizaciones tienen sus

momentos, tienen sus dificultades, pero en general al final el poso siempre es muy positivo, el poder estar trabajando con gente. Yo lo echaba mucho de menos. Desde pequeñito trabajas en muchas organizaciones y vivimos en una sociedad cada vez más individual y trabajar en grupo, trabajar en equipo, es un valor añadido a lo que haces. Pero sobre todo, la gente que viene. Y creo que es importante reflejar que en este proyecto, lo importante, es la gente que viene. La gente que está ahí, la gente que luego se vuelve y la gente que sigue luchando y trabajando en sus lugares.

Loreto: Y luego ver cómo la gente que se ha marchado sigue en contacto con nosotros, porque unos siguen más, otros menos, pero mucha de la gente que sigue en contacto, constantemente te está recordando que este es uno de los lugares mejores donde ha estado y que gracias a eso ha retomado muchas cosas en su vida. Te dan muchas ganas de seguir, sabes que estás ayudando a personas. Podría incluso decir que de ahí luego se han establecido relaciones con esas personas y que ahora tenemos un montón de amigos en el resto del mundo por si queremos viajar a esos países.

A partir de vuestra experiencia, ¿cuál pensáis que es el motor que mantiene activas a las defensoras de derechos humanos?

Víctor: Los problemas son muchos y, en muchos de los casos, son problemas muy, muy serios. El otro día, una de las defensoras que estaba nos decía: “A mí una de las cosas que más me ha admirado es la fuerza de la gente; vienes aquí y la energía que todo el mundo mueve cuando viene a estar conmigo”. Yo creo que es un poco igual. Que ellos tienen esa energía por la justicia—porque en el fondo yo creo que es lo que persigue el proyecto, y lo que persigue cada una de las personas que está aquí. La justicia. Esa energía es el motor. Pocas cosas más hay que te puedan mover a hacer alguna cosa de estas con tantas dificultades. Y además cada vez más.

Sara: Una idea de justicia que está por encima de lo individual, pero de verdad. Es una cosa muy interna. Yo trabajo con el cuerpo y hay algunas personas que no tienen el concepto del cuerpo como algo separado del colectivo. Una de las personas que vino contaba—pero con extrañeza—qué sentido tenía quedarse aquí y salvar su vida si en su país iban a seguir muriendo. Pero lo decía con extrañeza porque alguien en una charla se lo preguntó: “pero si vas a volver y te van a matar, por qué no te quedas”. Y decía: “¿Qué sentido tiene quedarme?” Es un concepto de sí, del entorno, del colectivo que yo no conozco, no he crecido con él.

Loreto: También ellos han crecido viviendo esa necesidad de luchar hasta por poder comer. Yo creo que mucho de lo que decía Víctor de por qué la sociedad nuestra ahora está más apagada es por el bienestar. Yo creo que cuanto más bienestar tenemos, menos queremos luchar, porque estamos super a gusto. Es un mecanismo que nos hace alienarnos de los sufrimientos de los demás pero esta gente desde que han sido pequeños han estado activas. Algunas han sido activistas casi desde que tenían tres años, haciendo ya cosas por la revolución o por luchar. Creo que ellos piensan que quieren vivir de otra manera y que hay que luchar por ello.

¿Qué significa para este proyecto crecer?

Víctor: Para mí una de las cosas que sería muy interesante sería que se crearan otros proyectos como este. De muchos poquitos a veces se hace una cosa mucho más grande. Entonces ese es un crecer que yo creo que es interesante. Tenemos mucho que crecer, tenemos mucho que pensar. Cada uno tenemos una dirección,

o una idea en tu mente, y es la realidad la que te va poniendo en tu sitio. A mí que se crearan más proyectos como este me parecería muy interesante. Me gustaría que pudiéramos acabar siendo—no nosotros sino todos estos grupos—una referencia en el sentido de dar importancia al autocuidado en los colectivos. Para mí eso sería muy importante, que los colectivos, que la gente pudiera incorporar esto dentro de sus estructuras. Que las propias organizaciones, asociaciones de los defensores que vienen pudieran dedicar, obligatoriamente entre comillas, una parte del tiempo al autocuidado dentro del equipo. Que cuidaran a los trabajadores que tienen en sus organizaciones, que los propios trabajadores dedicaran ese tiempo al autocuidado, para mí eso sería un crecer muy interesante.

Sara: Para mí, va en la misma línea, sería compartir. Compartir la experiencia, poder hablar.

Loreto: El tema de crecer lo tenemos como una de las cosas en las que tenemos diferentes puntos de vista. Sí que hay personas que piensan que habría que crecer más, ser más gente, abarcar más proyectos. Hay otras personas que no lo ven porque no es nuestro trabajo, nosotros aquí somos voluntarios, tú estás en otro montón de historias y ahí dices “es que si me meto en más cosas, o si esto me va a suponer mucho más tiempo lo mismo ya no doy de mí y yo tengo que ir a la Casa de Respiro a pasarme una temporadita”. Es una de las discusiones que tenemos pendiente de hablar. Yo personalmente pienso que estaría bien conseguir que hubiese más Casas de Respiro; conseguir que hubiese más gente implicada en el proyecto; conseguir poder traer algún defensor más porque los fondos hubiesen crecido.

Víctor: A mí me resulta muy interesante visualizar el proyecto como algo en positivo. A veces en esta sociedad capitalista en la que vivimos, cuando vivimos las luchas, las vivimos mucho desde el dolor. Y me gusta descubrirnos en positivo. No en positivo buenista, como hablábamos antes, sino en positivo desde la construcción y desde la recuperación de nuestros espacios, pero desde lo positivo. No desde la lucha fea que muchas veces hemos mantenido, que a veces no te queda otra y tienes que hacerla. Pero es importante que el camino sea cómodo también. Es incómodo porque cuando luchas por recuperar espacios, derechos, es incómodo porque la gente poderosa te lo hace incómodo. Pero intentar que sea lo más cómodo posible, que sea cómodo entre nosotros. Ese tipo de construcción en positivo a mí me parece muy importante ponerla en valor. Y ponerla en valor con los propios defensores y defensoras. Y que eso sea la construcción de que hablamos física, espiritual, del propio cuerpo. Que sea desde esa parte positiva y no desde la rabia—que hay que usarla, hay que tenerla, y que hay que enfrentarse—pero que esa otra parte sea también importante a mí me parece algo fundamental.

Sara: Como decía una defensora, “la fuerza que viene de la alegría, no la fuerza que viene del enojo”. Creo que también el recuperar que menos es más, que no todo es crecer, crecer, crecer, hacer grande, más grande, llegar a más sitios, por el hecho de simplemente crecer. Y la importancia de la experiencia, también. Que frente a un mundo muy virtual, que se está creando, pero también muy teórico, la importancia de tomar un café, el hablar, el contactar con lo humano, con las personas, para mí hace mucha base y eso lo recibo mucho en este proyecto.

Loreto: A mí una cosa que me ha llamado mucho la atención de Defenred es, en los dos últimos años sobre todo, la diversidad de la gente que se ha implicado para colaborar con nosotros. Normalmente la gente que se implica en un proyecto suele

estar cortada más o menos por el mismo patrón. Sin embargo, la diversidad tan grande que hay y la ilusión con la que la gente viene a colaborar, a decir que quiere pasar un rato con los defensores, a conocer, desde gente jubilada, desde gente muy joven que quiere traer a sus hijos que conozcan a los defensores, gente que solamente viene a las charlas. Tanta variedad y tanta diversidad que yo digo: “Es verdad que la gente necesita en realidad esta solidaridad”. Yo creo que también nos hace bien a nosotros. No es que nosotros estemos ayudando a los defensores, es que ellos nos están ayudando a nosotros a crecer como personas y a ser diferentes. Creo que la gente que se relaciona con ellos y viene, lo vive y yo creo que por eso se anima tanto.

Víctor: Hay un libro que se llama ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?, que es uno de nuestros libros de cabecera, que solemos recomendar a la gente que viene. El libro es muy bueno, pero sobre todo me parece brillante el título. Yo creo que es un poco el espíritu. Y el espíritu de la Casa, o lo que hemos aprendido es eso, que es importante hacer esa revolución pero es importante también haciéndola siendo felices.

