

¿QUE ES LA AUTODEFENSA FEMINISTA?

La AUTODEFENSA FEMINISTA se refiere a todas esas herramientas, actitudes y reacciones necesarias que nos permiten llegar a la raíz de la violencia y poder acabar con ella. Esta supone la concienciación de la sociedad sobre los diferentes roles asignados en dependencia del género (femenino-masculino). Además supone el refuerzo de nuestra autoestima. Es por ello que creemos que mediante la autodefensa podemos continuar hacia delante.

Queremos ser mujeres libres y autónomas, dueñas de nosotras mismas. Reforzando todas nuestras seguridades y creyendo en nuestras muchísimas capacidades. Queremos sentir que somos dueñas de nuestra vida, nuestras decisiones, nuestro cuerpo o nuestro futuro. Amándonos, respetándonos y marcar los límites cuando sea necesario, serán las herramientas que nos lleven a defendernos con autonomía. Todas somos capaces de identificar y rechazar actitudes machistas y esto, también es practicar la autodefensa feminista.

Si nos agreden, debemos defendernos. No podemos delegar nuestra seguridad y nuestras vidas en otras u otros. Por lo que a la vez de que cada una, a nivel individual, ponga en práctica sus capacidades, es necesaria y vital la organización de y entre mujeres: La defensa entre nosotras, plantear debates colectivos y colectivamente y crear espacios comunes.

Mujer yo, tu y ella. Seamos de culturas, edades o colores diferentes, todas sufrimos las consecuencias de la violencia. Nosotras somos las primeras interesadas en acabar con ella y en nosotras está la capacidad y fuerza suficientes para poder hacerle frente. ¡Respondamos maquinando una buena estrategia! juntándonos, pensando, compartiendo, creando... echemos a los agresores y ruboricemos a todas aquellas instituciones amigas del patriarcado. ¡Caña!

¿POR QUE LA AUTODEFENSA FEMINISTA?

AUTO: ¡Porque nosotras mismas somos capaces!

Desde siempre, a pesar de que ellas no lo hubiesen descrito como tal, mujeres de diferentes territorios han abordado lo que hoy conocemos como autodefensa feminista. En silencio o colectivamente han puesto en marcha estrategias para sobrevivir y/o hacer frente a las agresiones. Sin irnos muy lejos tenemos el claro ejemplo de como en Euskal Herria un grupo de entre 30-40 mujeres, crearon diferentes grupos con el objetivo de proteger a aquellas mujeres maltratadas por sus maridos. Consistía en hacer guardias en los portales de estas mujeres impidiendo así la entrada al

marido maltratador. La verdad es que por aquel entonces la violencia sexista no estaba socialmente reconocida, sino que era algo que se entendía pertenecía al ámbito privado, un problema privado.

Gracias a la lucha del movimiento feminista, a día de hoy, ha sido posible socializar otra lectura disconforme con la anterior: hemos logrado que la violencia sexista sea un problema público y social. Se les ha exigido a las instituciones actúen con responsabilidad y obligado a que tomen medidas como la de la ley de violencia de género. Aun así, estos requerimientos han acarreado con sígolo lo que llamaríamos delegacionismo inconsciente de y en las instituciones y sus mecanismos judiciales y políticos. Esto ha ocasionado que hayamos dejado de lado la idea de defender nuestros cuerpos, nuestras personas.

Además, desde las mismas instituciones al igual que mediante los medios de comunicación, se nos refleja a las mujeres como sujeto pasivo el cual siempre está a la espera del salvador, de su príncipe azul. Son pocas las veces que vemos, aprendemos y recordamos referencias, nombres, palabras o imágenes de mujeres defensoras de sí mismas, de sus derechos. El titular de los medios puede que sea una violación, jamás la noticia de aquella mujer que ha sido capaz de huir de la agresión por su propio pie. Tampoco podemos ni debemos olvidar las mujeres que ha habido y que estamos, seguimos, día a día haciéndole frente a la violencia. De todas formas, todas somos capaces de responder, a pesar de que para reforzarlo trabajemos las aptitudes, capacidades y nos apropiemos de herramientas valiosas para hacerles frente a las agresiones.

Ha de remarcarse que la palabra “auto” no solo hace referencia a una individuo, sino al colectivo que todas las mujeres formamos. A mi no me agreden por ser Idoia sino por ser mujer. Por eso, cada desprecio, insulto o agresión que recibe una sola mujer, es una agresión contra/hacia todas nosotras. Pero ¡no estamos solas y juntas somos más fuertes!

DEFENSA: Para dar una respuesta.

Por desgracia las mujeres sufrimos agresiones sexistas diariamente. Toda persona tiene derecho a defenderse y si nosotras no defendemos nuestros derechos, nadie lo hará. Por lo que tenemos total legitimidad para responder ante toda agresión.

Es importante para nosotras poder caracterizar lo anteriormente mencionado, la defensa. Dentro de las agresiones sexistas no solo existen la agresiones físicas y es por ello que no podemos limitarnos exclusivamente a aprender unas técnicas físicas como lo hacen en defensa personal. Podemos ser totalmente hábiles con las técnicas y después no ser capaces de identificar una agre-



sión, puede que nos bloqueemos en el momento de tener que hacerle frente y golpear. O puede que no seamos capaces de utilizar esas técnicas. Es por esa razón que partimos desde el trabajo de la autoestima, el conocimiento interno y el feminismo la AF.

Los ataques pueden ser miles y diferentes; un golpe, una palabra, una broma, un gesto, mueca, una mirada o un silencio. No existe ninguna respuesta concreta para cada caso, por lo que cada mujer decidirá que tipo de respuesta quiere dar de acuerdo al contexto en el que se encuentre. El cuerpo siendo nuestra herramienta principal es necesario que trabajemos nuestra voz, mirada y actitud corporal cara a evitar o responder ante un agresión.

¿Cómo hacerle frente sino a la violencia simbólica que la publicidad sexista difunde mediante técnicas físicas? La violencia sexista es estructural y ante esto, quienes sufrimos la opresión y discriminación, tenemos una principal garantía para la defensa: la red personal y política que cosemos entre nosotras. Es importante que tengamos intervalos o momentos para conocernos entre nosotras, cuidarnos y escucharnos; compartir vivencias, respetar los diferentes ritmos de cada una y crear espacios donde podamos sentirnos seguras. O sea, es imprescindible la solidaridad entre mujeres.

FEMINISTA: Porque recurrimos a la raíz construyendo nuevos modelos de relaciones.

Como hemos dicho anteriormente, la violencia sexista es estructural debido a que las mujeres la sufrimos en todos los ámbitos de la vida: en el económico, en la organización político-social, en el ámbito cultural y simbólico, ideológico... El sistema heteropatriarcal construye relaciones de poder jerárquicas en las que la masculinidad y la feminidad son los únicos modelos. A este sistema, el uso de la violencia le es indispensable para asegurar que las mujeres siguen oprimidas en todos esos ámbitos.

No son homicidios pasionales, la responsabilidad no solo es del agresor y el problema no es que era pobre, que bebió demasiado alcohol o que tiene problemas psicológicos. El problema es sociocultural y la clave está en el proceso de socialización vivido como hombre o mujer. Las mujeres hemos aprendido a sentir un miedo excesivo que nos funciona como mecanismo de control ya interiorizado. Esto, ha limitado y condicionado el derecho a ocupar espacios al igual que ocupar nuestra autoestima. Es por ello que desde el feminismo hemos reivindicado muchísimas veces que la noche y las calles son nuestras. En cambio la agresividad que los chicos han desarrollado a nosotras se nos ha negado; teníamos que ser formales, débiles, sensibles y susceptibles. Hemos

aprendido a ser dependientes, a anteponer las necesidades de la otra persona a las nuestras, siempre con una sonrisa en la cara. Sin embargo, cuando nos salimos del rol que caracteriza la femineidad, cuando rompemos con el modelo de mujer impuesto, somos castigadas con etiquetas como histérica, bocazas, borde, mari-chico o puta.

¡Vasta ya! Ante la violencia sexista que sufrimos necesitamos Autodefensa Feminista. Necesaria para activar conciencias de mujeres y pasar de ser objetos de deseo a ser sujetos políticos. Para realizar un trabajo interno y trabajemos la autoestima y las emociones ¡vamos a respetar y hacer que respeten nuestros deseos, necesidades y preferencias! Di no, pon límites, saca tu rabia, manifiesta lo que no te gusta. No somos dependientes, ni víctimas, somos fuertes, capaces de responder y no estamos solas. Porque es nuestro derecho y decisión ¡usemos la autodefensa feminista!

CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN

- Emociones: Las mujeres hemos sido educadas desde el miedo y es uno de los mecanismos de control más potentes sobre nosotras. Ahora toca deshacer todos los miedos creados para que a las noche y en las calles también seamos libres. Asimismo debemos aprender a gestionar el miedo que se activa ante peligros reales. NO BLOQUEES TU MIEDO ¡¡USALO!! Por lo contrario, desde pequeñas se nos ha negado usar la agresividad y teniendo en cuenta lo valioso que es esta herramienta, tenemos que recuperarla y apropiarnos de ella, sin sentir ningún sentimiento de culpabilidad.
- Autoestima: es una de las armas más importantes para nuestra protección. Es la fuente de poder-personal necesaria para responder y/o garantizar quiénes somos. También es la base de confianza para relacionarse con el mundo. Está relacionado con respetarnos y amarnos a nosotras mismas, con saber marcar límites a otras personas y con no estar dispuestas a aceptar actitudes machistas. Cuanto mejor autoestima tenemos menos probable es quedar atrapadas en el papel pasivo de víctima y mayor la probabilidad de responder ante una agresión.
- Identificar agresiones: se dan muchos tipos de agresiones; de las físicas a las psicológicas, más activas o aquellas agresiones que se dan con un silencio. Teniendo en cuenta lo anteriormente comentado sobre la estructura del iceberg, su punta visible y lo que no es visible, debemos de mencionar que diariamente se dan agresiones sutiles, las que estarían en el trozo no visible del iceberg, que nos dañan la integridad. Estos micro-machismos son los más difíciles de identificar, pero reparar en ellos es el primer paso de la respuesta.

- Respuestas: la persona, el lugar, el momento, etc. varían los diferentes respuestas posibles, todas legítimas. No existe ninguna respuesta errónea, huir corriendo o no hacer nada también pueden ser una manera de responder. En defensa personal se realiza la fuerza de los músculos siendo la única herramienta que se usa, la física. Pero existen otras cualidades como la intuición, rapidez, creatividad o el humor que pueden jugar un papel importante a la hora de hacer frente a las diferentes agresiones.
- Actitud: las reacciones o actitudes que tenemos ante un suceso o ante la vida tienen origen en el auto-conocimiento y autoestima que cada una tiene es sí misma. Una actitud apropiada, allí mismo, puede evitar de antemano que se de una agresión; miradas, la voz o la actitud corporal son armas muy poderosas. En cambio, el conocimiento de técnicas físicas no sirve si no se tiene la actitud apropiada a la hora de ponerlo en práctica. ¡¡¡TODAS SOMOS CAPACES DE DAR UNA RESPUESTA, SOLO TENEMOS QUE CREERNOSLO!!!
- Solidaridad: la autodefensa feminista no tiene sentido sin la protección, amparo y organización entre mujeres. La autodefensa personal tiene el único objetivo de que cada una se defienda a sí misma; pero la autodefensa feminista por lo contrario, tiene como objetivo compartir colectivamente nuestras experiencias, miedos y estrategias para saber hacerle frente. Partiendo de la conciencia individual y colectiva que tenemos como mujeres de esta sociedad, superando el individualismo y entendiéndolo como una manera de relacionarse, debemos construir un muro de solidaridad entre nosotras las mujeres. Cada vez que agreden a una mujer que sufre de violencia sexista... ¡nos agreden a todas y cada una de nosotras!
- Horizontalidad: ante la maestra omnisciente de defensa personal, en la autodefensa feminista ninguna persona tiene más valor o poder que la otra. Las experiencias de todas, ideas, técnicas... son útiles, servibles. Todas tenemos la oportunidad de aprender de todas pues todas las respuestas son igual de legítimas para usar. Por lo tanto, no hay nada erróneo que hacer.