MANUAL DE AUTODEFENSA FEMINISTA

PRINCIPIOS Y RESPUESTAS

FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA
AUTODEFENSA FEMINISTA

noviembre 2011

INDICE

1. EL PATRIARCADO

2. LA VIOLENCIA PATRIARCAL

3. LAS AGRESIONES SEXUALES

4. LA RESPUESTA:

AUTODEFENSA FEMINISTA

1. EL PATRIARCADO

"YO NO DESEO QUE LAS MUJERES TENGAN PODER SOBRE LOS HOMBRES, SINO SOBRE ELLAS MISMAS".

MARY WOLLSTONECRAFT

El patriarcado es un sistema de organización política, economíca, religiosa, ideológica y social basada en la idea de autoridad y liderazgo del varón, que se traduce en la dominación de un modelo de masculinidad en todas esas esferas.

El patriarcado se expresa a través de múltiples formas de violencia. Puede ser violencia económica, que ataca la independencia de las mujeres, o violencia simbólica, que rechaza cualquier modelo distinto de ser mujer y estar en el mundo como tal. Es la exclusión de la representación de las mujeres en el espacio público y su participación en el mismo y sus ámbitos de toma de decisión. Es un cuestionamiento y negación de la autoridad femenina. Infantiliza y víctimiza a las mujeres, las hace "pasivas".

En el caso de la violencia sexual, se construye con el componente de dominio sobre la sexualidad, y la libertad sexual de las mujeres. Es aquel tipo de violencia que trata de atar cualquier posibilidad de las mujeres de vivir su sexualidad de manera libre y segura, de forma independiente.

2. LA VIOLENCIA PATRIARCAL

Es una violencia estructural, y forma parte de las relaciones de poder entre mujeres y hombres. Es una herramienta del patriarcado para legitimar y hacer imbatible la dominación de los hombres hacia las mujeres.

Tiene múltiples formas, desde la física más evidente hasta las violencias simbólicas y más sutiles, que generan esquemas mentales producto de la asimilación de las relaciones de poder. Se apropia de los espacios, de las calles y de las casas.

En un primer nivel es estructural, lo ocupa todo. Es aquella que se establece en la misma estructura política, económica y social, es generada por el sistema.

En un segundo nivel es cultural. Aquella que legitima la utilización de los instrumentos de la violencia misma. Es una violencia que legitima la violencia.

En un tercer nivel es directa, entendiendo ésta como aquellos comportamientos que pueden resultar en daños físicos o psicológicos, con el objetivo de destruir o herir. Es clara y visible, se detecta fácilmente y es sobre la que suelen trabajan las políticas públicas. Se genera por la imposición de poder.

La violencia patriarcal es el daño o la amenaza del daño. El primero puede manifestarse de múltiples maneras, y asociado, igualmente, a variadas formas de destrucción: lesiones físicas, humillaciones, amenazas, rechazo, etc. La segunda, la amenaza, no se trata necesariamente de algo confirmado y consumado; la violencia puede manifestarse también como una amenaza sostenida y duradera, causante de daños psicológicos en quienes la padecen y con repercusiones negativas en la sociedad.

La violencia patriarcal es aquella que se articula en base a las relaciones de poder en las que el género masculino es el agente de la violencia y la mujer es la víctima.

3. LAS AGRESIONES SEXUALES

Una agresión es un abuso de poder, una agresión sexual es una abuso de poder cimentado en las relaciones de dominación patriarcal.

La agresión sexual puede ser física, psicológica y/o verbal. Puede ser cualquier clase de abuso de poder de la cual puede ser objeto una mujer. Esto incluye miradas sugestivas, piropos, insistencia… en definitiva cualquier situación en la que el hombre ejerza su poder, derivado del patriarcado, sobre la mujer.

Es un acto de coacción hacia una persona con el objeto de que lleve a cabo una determinada conducta sexual.

Es toda relación no consentida, conseguida por medio de la intimidación.

La agresión solo se considera violación si hay un acceso corporal. Desde el feminismo se entiende que cualquier comportamiento intimidatorio que atente contra la libertad sexual sin consentimiento, es una agresión sexual. Es decir, la agresión sexual sitúa en un extremo la violación pero tiene muchas otras formas de presentarse. Puede ser verbal, visual o cualquier cosa que fuerce a una persona a participar en un contacto o atención sexual no deseados.

4. LA RESPUESTA: AUTODEFENSA FEMINISTA

"LA AUTODEFENSA FEMINISTA NO SOLO CONSISTE EN APRENDER A GOLPEAR, QUE TAMBIÉN, SINO EN CREAR UN ESPACIO DE SEGURIDAD COLECTIVO. REFLEXIONAR SOBRE LA VIOLENCIA EN TODAS SUS FORMAS Y TRAZAR ESTRATEGIAS".

PIKARA MAGAZINE
"MUJER Y VIOLENCIA"
M EN CONFLICTO

Esta sociedad está asentada en la jerarquía sexual que socializa a las mujeres en el miedo, la obediencia y la entrega total a los otros. La asunción de esta sumisión tiene unos efectos devastadores en la autoestima, que hace que nos culpabilicemos del malestar y la frustración que sentimos en nuestras vidas. Este sentimiento provoca actitudes de pasividad y victimismo y bloquea nuestra rabia, necesaria para el cambio.

La obediencia a unos roles impuestos aboca al fracaso. Ante esto, la autodefensa feminista es:

TOMA DE CONCIENCIA de cómo el miedo y la sumisión se han instaurado en nuestras vidas

- Es una forma de trabajar para recobrar la confianza y la autoestima, la seguridad que tenemos las mujeres a nivel personal y colectivo frente a un sistema que ignora y somete la vida a intereses patriarcales y capitalistas.

- Es la capacitación y recuperación de nuestras herramientas corporales, mediante el entrenamiento, para saber responder ante un ataque cuando éste supongo una amenaza a nuestra integridad física.

- Hace que recuperemos nuestra autoestima, lo que nos genera la confianza y seguridad necesarias, para estar tranquilas y poder posicionarnos y para decidir con claridad cómo reaccionar ante una situación de violencia de la mejor manera posible. Además de proporcionarnos bienestar físico para romper las barreras que se nos imponen.

4. LA RESPUESTA: AUTODEFENSA FEMINISTA

"ES POSIBLE PROVOCAR UN CAMBIO EN UNA MISMA Y EN LAS DEMAS DESDE OTRA FORMA DE HACER, DESDE EL CUIDADO, DESDE LA COTIDIANEIDAD. DESDE EL PLACER DE COMPARTIRSE".

PROFESORA DE AUTODEFENSA

ACTITUD, que nos prevenga y nos proteja y posibilite una respuesta frente a la violencia. Es una actitud que nos ayuda a reconocer el miedo y situarlo, para liberar la rabia y pasar a la acción. Es importante generar esta actitud como mecanismo de protección y acción. Esto no significa que el objetivo sea generar respuestas violentas, sino ser conscientes de las situaciones de violencia y tener capacidad de elección y de acción en todo momento, aunque muchas veces la solución para nosotras sea no actuar o no responder.

APOYO MUTUO Y SOLIDARIDAD ENTRE MUJERES. Desde la conciencia personal y colectiva como mujeres en esta sociedad debemos superar el individualismo y desarrollar el apoyo mutuo como forma de relacionarnos. Entender el problema de la violencia patriarcal no como un problema individual sino colectivo, que afecta sobretodo a las mujeres, aunque también a los hombres.

FEMINISTA. No es solo defensa personal, sino una defensa personal que va más alla y hace un análisis feminista de la realidad, buscando las causas de la violencia patriarcal. No es un espacio de autocuidados y terapia colectiva, es un espacio más de lucha colectiva, desde dentro y desde "el nosotras". Es una revolución desde el nosotras mismas para intentar cambiar el resto.

La autodefensa se desarrolla en varios planos, desde el más íntimo y personal al más colectivo. Implica las dos cosas, es violencia patriarcal y por tanto es social, y es trabajar la seguridad, la comunicación y la confianza en una misma y en el grupo.

4. LA RESPUESTA: AUTODEFENSA FEMINISTA

"ES IMPORTANTE EMPEZAR HACIENDONOS TRES PREGUNTAS: QUE ESTA PASANDO?, COMO ME ESTOY SINTIENDO? Y QUE PUEDO HACER PARA SALIR DE ESTO?".

¿CÓMO SE TRABAJA?

Tenemos que tener en cuenta que el poder simbólico sólo se ejerce con la colaboración de quienes lo padecen porque contribuyen a establecerlo como tal. Según Foucault, no podemos hablar de relación de poder sin que exista una posibilidad de resistencia. El subordinado no puede ser reducido a una total pasividad sino que tiene la opción de buscar otras formas de responder al poder tanto individuales como colectivas.

No hay una forma concreta de trabajarla. Lo importante es trabajar día a día. No existe un protocolo de actuación.

Primero hay que aprender a leer las situaciones de violencia, y después reflexionar sobre la violencia en todas sus formas, desde la estructural a la física. Una vez hecho esto, se trazan estrategias desde lo individual y lo colectivo, para poder manejar esas situaciones.

Para aprender a reconocer situaciones de violencia patriarcal es importante empezar haciéndonos tres preguntas:

¿QUÉ ESTA PASANDO?
¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?
¿QUÉ PUEDO HACER PARA SALIR DE ESTO?

4. LA RESPUESTA: AUTODEFENSA FEMINISTA

¿CÓMO SE TRABAJA?

Estas tres preguntas nos permitiran desarrollar los objetivos de la autodefensa: **el ANÁLISIS, la REFLEXIÓN y la REACCIÓN.**

Con ello conseguimos desactivar la victimización de las mujeres y encontrar alternativas de respuesta, que pueden ser muy diversas, desde una respuesta verbal, hasta ignorar la situación, pasando por hacer un pequeño teatro.

Es importante saber que no hay una única forma de actuar, que cada situación es un mundo y que cada persona reacciona de diferentes maneras. Contando con esto, se trata de aprender a conocer la realidad y conocer nuestros propios cuerpos y mentes para identificar la mejor estrategia en cada momento. Lo más importante es ser conscientes de que tenemos recursos y capacidad de acción ante este tipo de situaciones. Lograr esto significa que podemos empezar a vivir sin miedo.

4. LA RESPUESTA: AUTODEFENSA FEMINISTA

PARA SABER MAS:

- www.feministas.org/spip.php?article32

- medeak.blogspot.com

- www.autodefensafeminista.com

- www.pikaramagazine.com

- www.ambbea.org/node/26

- www.zaragozarebelde.org/gimnasio-de-mujeres-y-autodefensa-feminista

- www.autodefensafeminista.blogspot.com/2011/10/cursos-2012.html