



# La autodefensa de y para mujeres es una respuesta a la violencia de género

---

LA HAINE - BARCELONA :: 16/12/2010

Decimotercero artículo del dossier "Tijeras para Todas". Con el deseo de crear relaciones distintas entre nosotras.

Sólo de y para mujeres por la socialización que recibimos. Desde el momento en que nacemos somos educadas de una manera distinta dependiendo de si somos consideradas niña o niño. Y la cultura en que crecemos y nos relacionamos también nos percibe y nos determina de una manera distinta. Esto se reproduce en todos los ámbitos sociales como la familia, la escuela, el grupo de colegas, el trabajo, las relaciones de pareja, fiestas...

No queremos decir que todas las mujeres sean iguales sino más bien remarcar que hay una identidad femenina criada y impuesta a nivel social que afirma que somos sensibles, emotivas, pasivas, dóciles, cuidadoras, conciliadoras, débiles, hospitalarias, seductoras, heterosexuales, celosas, etc, etc.

Sólo de y para mujeres porque existe una bipolaridad de género (mujeres/hombres). Esta es la realidad en la que vivimos. A partir del momento en que todos los espacios (o casi) te ven como mujer, estás más sujeta a agresiones por el hecho de que el género masculino domina y el género femenino se asocia a ser dominado - a nivel de fuerza, de deseo, de necesidades, entre otras cosas más.

Esta bipolaridad existe, nos guste o no. Nosotras partimos de esta base para cuestionarla y cambiarla. Cambiarla, por ejemplo, cambiando las relaciones entre mujeres que están muy fragmentadas y dominadas por su relación con el otro género.

Nosotras entendemos la autodefensa como una manera práctica y directa de cambiar la construcción de género, la socialización, la identidad femenina, el rol masculino de dominar por la voz y la fuerza física, de dominar los espacios públicos (calles, bares,...), el rol femenino del silencio, de la aceptación, de la simpatía,...

Cuestionar todo esto a partir del cotidiano, de nuestras experiencias y no de una base ideológica o teórica. Buscar la complicidad entre mujeres. Esto no tiene sólo que ver con lo que podamos tener en común por la educación, cultura o lo que sea pero con el deseo de crear relaciones distintas entre nosotras. Relaciones distintas a las impuestas por el modelo heterosexual. Que no sean de atracción por tíos y de competitividad entre tías. Que no sean de comparación entre tías y de buscar agradar a tíos.

Encontrar espacios para hablar de cosas que solemos callar, como situaciones que nos dejan inseguras, actitudes que nos molestan y no sabemos como afrontarlas, no tener claro muchas veces lo que nos apetece, dudas acerca de nuestras reacciones - "no sé si me pasó...", frustraciones - "me gustaría haber dicho/hecho...", miedo al conflicto, miedo al rechazo, priorizar las emociones de las otras sobre las nuestras, dificultad en no sonreír, la facilidad con que separamos

nuestras emociones de nuestro cuerpo - desear pegar a alguien pero sentir que no tienes la capacidad física para hacerlo, que alguien te toque de una manera que no te apetece y tu, en tu cabeza, intentas no darle importancia...la dificultad que muchas veces tenemos en reconocer nuestras potencialidades, la dificultad en aceptar lo que sentimos, la dificultad de reconocer agresiones cotidianas.

Una agresión es cuando una se siente agredida.

No hay una manera de afrontar una agresión. Hay muchas maneras. Tantas como situaciones, momentos, estados de ánimo. Y además, somos todas distintas en como reaccionamos y queremos reaccionar.

En autodefensa, aprendemos juntas estrategias y tácticas físicas, verbales, psicológicas para defendernos. Estas son herramientas que cada una decide como y cuando usarlas. Tú decides como reaccionar, confiando en ti misma.

Ninguna defensa es exagerada porque tú sabes, mejor que nadie, lo que estás sintiendo y como lo quieres expresar, sea de una manera tranquila o agresiva. Lo que hay que cuestionar son las agresiones y no las respuestas a estas.

Queremos reconocer y afrontar actitudes violentas en las otras y en ti misma. Visibilizar agresiones que no solemos reconocer como tales: chantajes emocionales, roles de poder... Reconocerlas, rechazarlas, defenderse.

Para nosotras, un grupo de autodefensa de y para mujeres permite crear respuestas individuales y/o colectivas a agresiones. Es una alternativa real a las instituciones y autoridades que quieren tener la respuesta o la solución. No queremos recurrir ni a policía ni a abogados ni a jueces.

Queremos combatir la frustración y la sensación de impotencia que podemos sentir ante una agresión. Entendemos un grupo de autodefensa como un grupo de afinidad, con la posibilidad de organizarse y actuar ante agresiones.

*Perdamos el miedo y saquemos la rabia !*

**Este texto fue publicado en 2005 en el fanzine "de pernas abertas".**

---

*[Català]*

**L'autodefensa de i per a dones és una desposta a la violència de gènere**

*Tretzè article del dossier "Tijeras para todas" publicat a La Haine*

Només de i per a dones per la socialització que rebem. Des del moment en que naixem som educades de manera diferent en funció de si som considerades nena o nen. I la cultura on creixem i en la qual ens relacionem també ens percep i ens determina d'una manera diferent. Això es reproduceix en tots els àmbits socials com la família, l'escola, el grup de col·legues, la feina, les relacions de parella, festes...

No volem dir que totes les dones siguin iguals sinó més aviat, remarcar que hi ha una identitat fèmina criada i imposada a nivell social que afirma que som sensibles, emotives, passives, dòcils, cuidadores, conciliadores, dèbils, hospitalàries, seductores, heterosexuales, geloses etc.

Només de i per a dones perquè existeix una bipolaritat de gènere (dones/homes). Aquesta és la realitat en què vivim. A partir del moment en que tots els espais (o gairebé tots) et veuen com a dona, estàs més subjecta a patir agressions pel fet que el gènere masculí domina i el gènere femení s'associa a ser dominat -a nivell de força, de desig, entre altres coses més-.

Aquesta bipolaritat existeix, ens agradi o no. Nosaltres partim d'aquesta base per a qüestionar-la i canviar-la. Canviar-la, per exemple, canviant les relacions entre dones que estan molt fragmentades i dominades per la seva relació amb l'altre gènere.

Nosaltres entenem l'autodefensa de manera pràctica i directa de canviar la construcció de gènere, la socialització, la identitat fèmina, el rol masculí de dominar per la veu i per la força física, de dominar els espais públics (carrers, bars,...) el rol femení del silenci, de l'acceptació, de la simpatia...

Qüestionar tot això a des de la quotidianitat, des de les nostres experiències i no des d'una base ideològica o teòrica. Buscar la complicitat entre dones. Això no és només pel què puguem tenir en comú per l'educació, la cultura o el que sigui sinó també pel desig de crear relacions diferents entre nosaltres. Relacions diferents a les imposades pel model heterosexual. Que no siguin d'atracció pels tios i de competitivitat entre ties. Que no siguin de comparació entre ties i amb l'objectiu d'agradar els tios.

Trobar espais per a parlar de coses que solem callar, com ara situacions que ens deixen insegures, actituds que ens molesten i no sabem com afrontar-les, no tenir clar molts cops què ens ve de gust, dubtes sobre les nostres reaccions -"no sé si em vaig passar...", frustracions "m'agradaria haver dit/fet...", por al conflicte, por al rebuig, prioritzar les emocions de les altres sobre les nostres, dificultat en no somriure, la facilitat amb que separem les nostres emocions del nostre cos -desitjar pegar algú però sentir que no tens la capacitat física per fer-ho, que algú et toqui de manera que no et vingui de gust i tu, en el teu cap intentis treure-li importància...la dificultat que moltes vegades tenim en reconèixer les nostres potencialitats, la dificultat d'acceptar el què sentim, la dificultat de reconèixer agressions quotidianes.

Una agressió és quan una se sent agredida.

No hi ha una manera d'afrontar una agressió. N'hi ha moltes de maneres. Tantes com situacions, moments, estats d'ànim. I a més, som totes diferents pel que fa a com reaccionem i com volem reaccionar.

En autodefensa, aprenem juntes estratègies i tàctiques físiques, verbals, psicològiques per a defensar-nos. Aquestes són eines que cada una decideix quan i com usar-les. Tu decideixes com reaccionar, confiant en tu mateixa.

Cap defensa és exagerada perquè tu saps, millor que ningú, què estàs sentint i com ho vols expressar, sigui d'una manera tranquil·la o agressiva. El que s'ha de qüestionar són les agressions i no les respostes a aquestes.

Volem reconèixer i afrontar actituds violentes en les altres i en tu mateixa. Visibilitzar

agressions que no solem reconèixer com a tals: xantatges emocionals, rols de poder...  
Reconèixer-les, rebutjar-les, defensar-se.

Per a nosaltres, un grup d'autodefensa de i per a dones permet crear respostes individuals i/o col•lectives a agressions. És una alternativa real a les institucions i autoritats que volen tenir la resposta o la solució. No volem recórrer a la policia, ni advocats ni a jutges. Volem combatre la frustració i la sensació d'impotència que podem sentir davant una agressió. Entenem un grup d'autodefensa com un grup d'afinitat, amb la possibilitat d'organitzar-se i actuar davant d'agressions.

Perdrem la por i alliberem la ràbia!

Aquest text va ser publicat el 2005 dins el fanzine "de pernas abiertas".

---

<https://ppcc.lahaine.org/la-autodefensa-de-y-para-mujeres-es-una>