



## ¿Por qué es necesaria la autodefensa feminista?

---

COLECTIVO DE MUJERES AUTÓNOMAS (MADRID) :: 24/10/2006

Las mujeres sufrimos diariamente la violencia en esta sociedad patriarcal y capitalista. No sólo sufrimos agresiones físicas y/o sexuales de determinados hombres, sino que el sistema nos violenta diariamente a través de la imagen que da de nosotras en los medios de comunicación, en la publicidad, a través de la educación sexista, de la religión, en el trabajo, en casa, en la calle, con los comentarios machistas que oímos diariamente, con la distribución de roles en las familias, etc.

Existe una violencia estructural cotidiana contra las mujeres cuyas consecuencias son muy graves y en bastantes casos nos cuestan la vida (asesinatos de mujeres, suicidios...) o la salud mental y física (violaciones, humillaciones, enfermedades como la anorexia o la bulimia, depresiones...).

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES CUMPLE UNA FUNCIÓN MUY IMPORTANTE EN EL SISTEMA PATRIARCAL Y CAPITALISTA: PERPETUAR LA DOMINACIÓN DE LOS HOMBRES SOBRE LAS MUJERES. LA PERSISTENCIA DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES ES UN SÍNTOMA Y UNA CONSECUENCIA DE LAS DESIGUALES RELACIONES BASADAS EN LA SUPUESTA SUPERIORIDAD DE LOS HOMBRES SOBRE LAS MUJERES.

No es el producto de unas mentes enfermas, de unos pobres hombres traumatizados por haber sido maltratados de pequeños o de una pelea pasional entre iguales, como suele ser presentada en los medios de comunicación, se trata de una violencia y agresión aprendida social y culturalmente para someter a las mujeres y usa los métodos de humillación establecidos por el patriarcado. Su meta es degradar la autoestima de la mujer. Este método se ha usado por todo aquel sistema basado en la idea de que hay seres superiores que tienen derecho al poder sobre los otros seres que consideran inferiores. Se percibe con normalidad y con un cierto grado de tolerancia social.

El rol que nos han asignado a las mujeres y que ha pasado a ser parte de nuestra "identidad femenina", perpetúa esta situación: debemos ser pasivas, delicadas, débiles, sumisas, desvalidas, sacrificadas, necesitamos que nos protejan, debemos estar a la sombra o detrás del hombre, no somos nada sin la media naranja, etc. Es habitual que nuestras madres y padres nos digan cuando somos adolescentes que podemos salir por la noche si nos "echamos un novio" que nos acompañe a casa, enviándonos el mensaje de que solas corremos peligro, educándonos como seres dependientes y temerosos. Sería mucho más útil para formar personas adultas, libres y autónomas que potenciaran el desarrollo de la seguridad en nosotras mismas y en nuestras capacidades o que nos animaran a apuntarnos a un curso de autodefensa para no tener que dejar de hacer cosas por miedo o porque no tengamos a nuestra vera a alguien que nos proteja.

Este discurso "de dependencia" lo asimilamos las mujeres y conduce a que sintamos miedo y seamos temerosas. Desde pequeñas nos enseñan a tener miedo, reiterando el mensaje de

que no debemos hacer nada solas: si vivimos solas, debemos tener miedo, si salimos solas por la noche, debemos tener miedo, si subimos solas con un desconocido en el ascensor, debemos tener miedo, si viajamos solas, debemos tener miedo, si vamos a un bar solas, debemos tener miedo, haciéndonos creer que solas por el mundo corremos peligro.

En realidad, este miedo suele ser infundado. Es más fácil que nos agreda un familiar o un conocido a que lo haga alguien por la calle, pero este miedo está construido socialmente y a quien beneficia es a los hombres. Nos mantiene bajo control, pasivas, sin iniciativas, sin ocupar muchos espacios "públicos", siempre a la vista o a la sombra de algún hombre que nos proteja y vele por nuestra seguridad. iii Pobrecitas!!!!. Mejor en casita tranquilas y seguras que en la calle, donde supuestamente un clima de amenaza permanente se cierne sobre nuestras cabezas. El mensaje es claro y reiterativo: Otra vez a casa, que es donde mejor estamos.

La insistente presentación de las mujeres como objetos de las agresiones actúa como instrumento de control social. La finalidad no es protegernos sino generar y mantener un sentimiento de temor. Además, socialmente nos han enseñado sólo a agradar y a servir a los demás, nos cuesta decir NO a los demás, siempre se muestra la imagen de víctima de la mujer, siempre aparece el héroe o el superman de turno a salvarnos porque solas no podemos. La imagen que el sistema muestra de las mujeres no es la de personas adultas, dueñas de su destino, de sus cuerpos, en definitiva, de sus vidas. El mito de la condición de víctimas de las mujeres las mantiene alejadas de la calle y recluidas en casa, que suele ser el lugar donde corren mayor peligro. Las mujeres acabamos asumiendo como propios de nuestra identidad femenina los roles que el patriarcado ha dictado. Como mujeres se nos gratifica socialmente si adoptamos papeles y roles de sumisión o víctima. Obtenemos reconocimiento social si cumplimos los patrones impuestos por el patriarcado. Así aprendemos a conseguir una falsa autoestima a través del reconocimiento de otras personas por nuestros cuidados a los demás o por cumplir el patrón de belleza imperante.

Los medios de comunicación pulen y rematan el trabajo martilleando constantemente con su visión patriarcal y capitalista de la mujer: nuestra misión debe ser deleitar, atraer, gustar, dar bienestar, cuidar, ser dependiente, indefensa, pasiva, sin iniciativas, mostrando siempre la imagen de la mujer como objeto sexual. La del hombre será la de ser deleitado, atraído, servido, obedecido y respetado.

Además, ante la sangría y violencia machista cotidiana, de la que sólo sale a la luz un porcentaje muy pequeño de casos-los más graves y escandalosos- vemos que desde las instituciones el mensaje que se lanza a las mujeres en caso de sufrir agresiones es el de: denuncia y sal corriendo a una casa de acogida, porque desde luego si tras denunciar, las mujeres permanecen en sus hogares, lo más probable es que acaben engrosando la lista de mujeres asesinadas.

Las campañas institucionales contra "la violencia de género" plantean un enfoque dependiente, paternalista y victimista que sigue mostrando una imagen indefensa y vulnerable de las mujeres, con ojos morados, desvalidas, con sentimiento de culpa, como si sólo ellas fueran las responsables de su situación. Están dirigidas siempre a atenuar las consecuencias y van dirigidas SÓLO hacia las mujeres, cuando es un problema social, del

que tod@s somos responsables. Los recursos y medios que se dedican a intentar paliar esta violencia machista se invierten en resolver el problema de manera individual, no colectivamente. No hay campañas con un mensaje a toda la sociedad denunciando la ideología patriarcal como la raíz del problema, animándonos a tod@s a no mirar hacia otro lado cuando seamos testigos de agresiones, a no permitir ni un abuso, a no aguantar ni callarnos ante un comentario o broma machista o sexista, a cambiar esa idea tan extendida socialmente de que "lo que ocurra en el ámbito doméstico, dentro de casa, son cosas privadas en las que no hay que meterse".

Viendo que los distintos organismos e instituciones no pueden o no quieren poner los medios para que acabe este genocidio contra las mujeres, nosotras decimos: MUJER, APRENDE A DEFENDERTE.

Frente al enfoque institucional que ya hemos mencionado -paternalista, de dependencia y victimista- y viendo los resultados del mismo, desde nuestro colectivo apostamos por otro totalmente contrario: el de una mujer libre, fuerte, autónoma, que use todas sus capacidades para defenderse. Por eso reivindicamos la autodefensa feminista. No vamos a esperar una vez más a que vengan a salvarnos (y menos instituciones tan marcadamente machistas como la policía, la judicatura, o la guardia civil), lo vamos a hacer nosotras. Y usaremos nuestra agresividad, rabia, capacidades e inteligencia para hacerlo.

## **¿QUÉ ES LA AUTODEFENSA FEMINISTA?**

No se trata de aprender a ser violentas de manera gratuita, ni de odiar a todos los hombres e ir repartiendo leña por las calles porque sí. **HABLAMOS DE AUTODEFENSA, DE DEFENDERNOS PORQUE NOS ATACAN, DE DEFENDERNOS CONTRA LA VIOLENCIA DE LOS HOMBRES AGRESORES Y DEL SISTEMA PATRIARCAL Y CAPITALISTA. LA AUTODEFENSA ES LA RESPUESTA A UNA AGRESIÓN PREVIA COMO MÉTODO DE SALVAGUARDAR NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSÍQUICA. EL DERECHO A LA DEFENSA PROPIA FRENTE A UN DAÑO O PELIGRO ES TOTALMENTE LEGÍTIMO.**

A las mujeres desde pequeñas, se nos niega la rabia, la fuerza y la agresividad, parece que es patrimonio de los hombres, pero es una reacción natural ante el peligro o la amenaza. La vulnerabilidad e indefensión aprendida de las mujeres nos deja desvalidas y nos impide ser seres autodeterminados y libres, dueñas de nuestro destino. La autodefensa es todo lo que nosotras podemos hacer para tener el control de nuestras vidas y que estas sean seguras en todos los aspectos. Es invertir el rol que el sistema nos ha asignado en situaciones en las que deberíamos representar el papel de víctimas.

La autodefensa feminista va más allá de aprender técnicas de defensa personal. Ya hemos visto que no sólo sufrimos violencia física y sexual, también psicológica y emocional de manera cotidiana. La obediencia y sumisión en la que se nos educa a las mujeres tiene unos efectos devastadores en la autoestima, que hace que nos culpabilicemos del malestar y la frustración que sentimos en nuestras vidas. Tanto si asumimos estos roles como si intentamos salir de ellos nos sentimos culpables: ahí está la trampa. Este sentimiento provoca actitudes de pasividad-victimismo y bloquea nuestra rabia, necesaria para el cambio. Ante esta obediencia que anula nuestra autonomía, que nos aísla e impide defendernos, la autodefensa nos sirve de herramienta para avanzar, refuerza nuestra

autoestima, nos ayuda a concienciarnos sobre los roles que el sistema nos asigna y nos enseña a reconocer las múltiples maneras en que somos agredidas cotidianamente. Tiene mucho que ver con conseguir una autoestima alta, saber querernos, respetarnos a nosotras mismas, saber poner límites a la gente y no aguantar actitudes machistas. Los cursos-talleres de autodefensa feminista son pequeños pasos para un posible cambio personal y toma de conciencia.

**A MAYOR AUTOESTIMA, MENOR ES EL PELIGRO DE QUEDAR ATRAPADA EN EL PAPEL DE VÍCTIMAS.**

Tras salir de este tipo de talleres las mujeres sienten una mayor seguridad en si mismas y en sus capacidades. Por eso, en este tipo de talleres, es fundamental la defensa emocional así como la reivindicación de la necesidad de organizarse de manera colectiva.

En definitiva, a través de estos talleres o cursos de autodefensa feminista podemos conseguir distintos objetivos:

-Aprender a protegernos nosotras mismas con técnicas de defensa personal, para las que no es necesario machacarse en el gimnasio, ni ser un armario de 4 puertas; son trucos que nos pueden salvar en una situación de peligro.

-Conocer las posibilidades de nuestro cuerpo, desarrollar los músculos, realizar actividades físicas, descubrir que somos más fuertes de lo que creemos, romper con el mito de que los hombres por una cuestión biológica son más fuertes que las mujeres y son invencibles.

- Profundizar en las causas de esta opresión y violencia contra las mujeres: la sufrimos porque somos mujeres y por los roles construidos socialmente por el patriarcado y el capitalismo. Favorecer el conocimiento de los diferentes abusos, comentándolos conjuntamente. Suministrar instrumentos de lucha contra la ignorancia y para reconocer a tiempo la manifestación de agresiones sexuales, violencia física y psicológica.

-Aprender a reaccionar de la mejor forma posible ante determinadas situaciones que nos molestan, a exigir respeto, a no tener que tolerar actitudes machistas por no saber como reaccionar, por vergüenza, por miedo,..., aprender a evaluar las situaciones y a buscar la mejor manera de resolverlas.

- Aprender una actitud que nos prevenga, nos proteja y posibilite una respuesta frente a la violencia (como andamos, que refleja nuestro cuerpo al resto según caminemos, miremos, hablemos, gritemos, etc.). Reconocer el miedo y situarlo, libera la rabia y nos prepara para pasar a la acción.

- Tomar conciencia de cómo el miedo y la sumisión se ha instaurado en nuestras vidas, y a partir de ahí poder recobrar la confianza, la autoestima psíquica y física y la seguridad que tenemos las mujeres, a nivel personal y colectivo, frente a un sistema que ignora y somete nuestras vidas a intereses patriarcales y capitalistas.

- Crear un espacio o punto de encuentro de mujeres, compartir experiencias, practicar el apoyo-mutuo, superar el individualismo, fomentar la solidaridad entre mujeres frente al

mensaje de competitividad y rivalidad entre nosotras que el sistema nos envía.

- Lanzar el mensaje y reivindicar que no necesitamos a nadie que nos defienda, que somos fuertes, que somos autónomas, que nuestro cuerpo es nuestro, que podemos ser agresivas, que somos activas, que tomamos la iniciativa, que no nos vamos a dejar pisotear, ni humillar, que no cederemos espacios o dejaremos de hacer cosas por temores o miedos. Acabar con el victimismo.

- Reivindicar la autoorganización y la autogestión de las mujeres. Ante la violencia cotidiana que sufrimos las mujeres, no podemos quedarnos sentadas esperando que este sistema capitalista y patriarcal o sus representantes directos (jueces, militares, policía, polític@s...) resuelvan estos problemas, cuando es el sistema patriarcal capitalista quien los provoca y estas instituciones quienes las ejercen y la legitiman. Que nos atacan, pues nos defendemos. No podemos delegar nuestra seguridad y nuestras vidas en l@s demás. Para resolver estos problemas sociales es necesario organizarse, apoyarse en las demás, dialogar con el grupo, construir espacios colectivos. La inexistencia de un movimiento feminista fuerte y potente es una de las razones de la regresión y el retroceso actual que se está produciendo en la situación de las mujeres.

**¡MUJER, APRENDE A DEFENDERTE!**

**¡ANTE LA VIOLENCIA MACHISTA, AUTODEFENSA FEMINISTA!**

**¡VIVA LA LUCHA FEMINISTA!**

mujeresautonomas[arroba]gmail.com

---

**[Versión maquetada en PDF para imprimir y difundir]**

---

[https://www.lahaine.org/mm\\_ss\\_est\\_esp.php/ipor\\_que\\_es\\_necesaria\\_la\\_autodefensa\\_fem](https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/ipor_que_es_necesaria_la_autodefensa_fem)